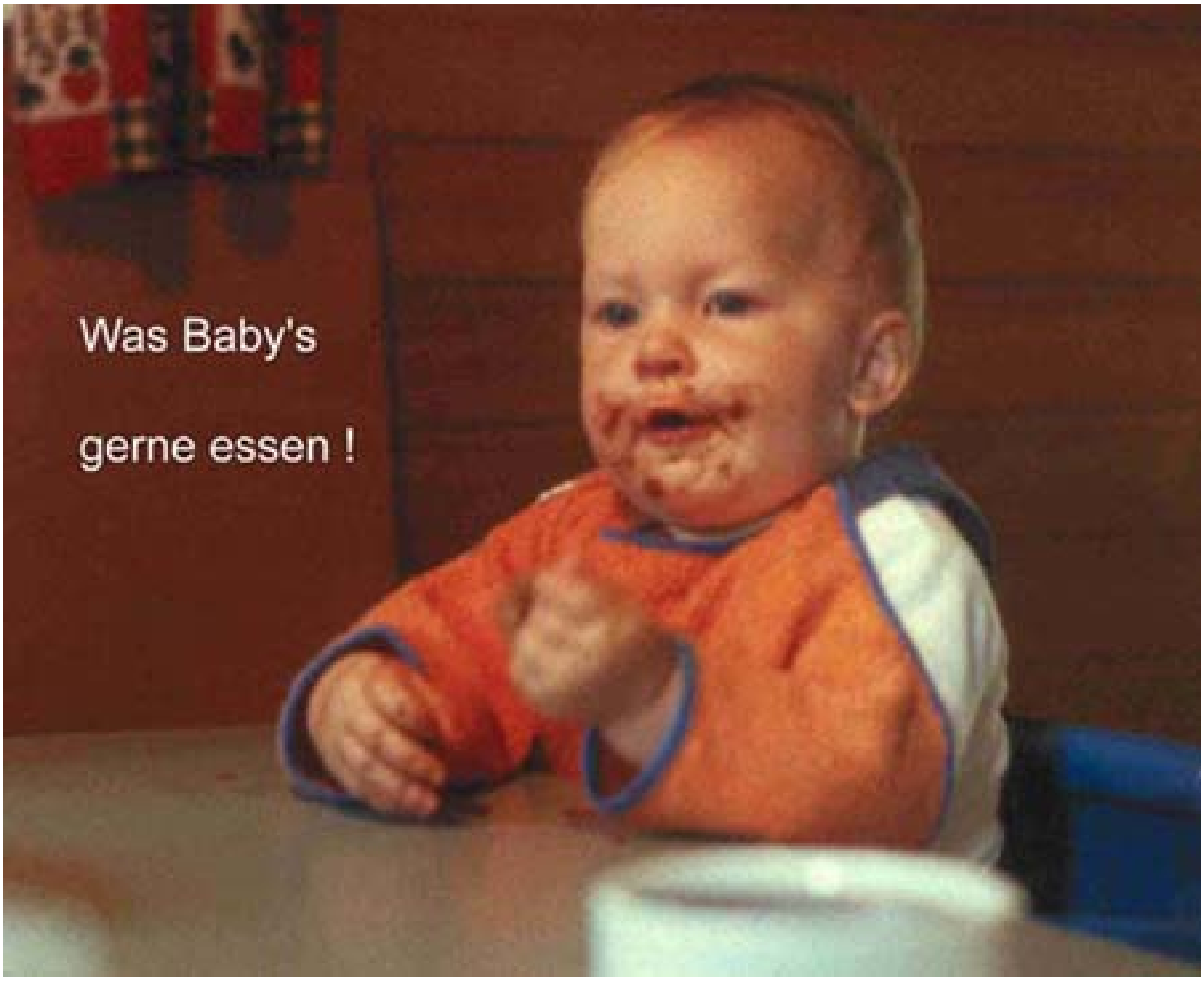


Eine Zusammenstellung von
Lothar Schäfer

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

L. Schäfer
Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid
Stand: 07.08.2001

Inhaltsverzeichnis

1 Brot

1.1 Kräuteraufstrich

1 groß. Bund gemischt oder Kräuter
Oder
25 g TK-Kräuter
100 g Cottage Cheese
125 g Creme fraîche
Salz
Pfeffer

Für Babys und Kleinkinder: Cremiges fürs Brot Bei diesen Aufstrichen wissen Sie - im Gegensatz zu Fertigprodukten - genau, was drin ist.
Kräuter waschen, gut trockentupfen und im Blitzhacker feinhacken. Cottage Cheese und die Creme fraîche zufügen und gut vermischen. Abschmecken. Haltbarkeit im Kühlschrank ca. 2 bis 3 Tage.
Insgesamt ca. 587 kcal.

1.2 Möhren-Nuß-Creme

100 g Karotten
50 g Walnüsse
100 g Creme fraîche
1 EL Honig
1/2 TL Abgeriebene Orangenschale
1 Spur Salz

Für Babys und Kleinkinder: Cremiges fürs Brot Bei diesen Aufstrichen wissen Sie - im Gegensatz zu Fertigprodukten - genau, was drin ist.
Karotten grob zerkleinern, in wenig Wasser gardünsten, Walnüsse im Blitzhacker zerkleinern. Karottenstücke, Creme fraîche und Honig zu den Nüssen in den Blitzhacker geben. Alles cremig schlagen, mit Salz und Orangenschale würzen. Haltbarkeit im Kühlschrank ca. 1 Woche.
Insgesamt ca. 814 kcal.

1.3 Überraschungsbrote

Für süßen und 1 Käsetoast
1 Scheib. Grahamtoast
2 EL fettarmer Frischkäse
1 TL Rosinen
1 TL Zitronensaft
1 Apfel

1 TL Honig
1 TL Sesamsamen
1 Scheib. Vollkornbrot
1 TL Butter oder Margarine
1 Möhre
1 TL geriebene Mandeln
1 EL Crème fraîche
20 g Reibekäse

Der Brei schmeckt nicht mehr - und Brote noch nicht! Übergrillt sind sie eine verlockende Alternative. Mischen Sie etwas Frisches in den Belag und seien Sie sparsam mit Fett, Fleisch und Käse. Wichtig: Die Unterlage sollte auf jeden Fall Graham- oder Vollkornbrot sein.

Für den süßen Toast die Brotscheibe in eine feuerfeste Form legen. Frischkäse mir Rosinen und Zitronensaft vermischen und auf das Brot streichen. Apfel waschen, vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. In schmale Spalten schneiden und das Brot dachziegelartig damit belegen - dabei darauf achten, daß auch der Rand gut belegt sein ist. Mit Honig einpinseln und die Sesamsamen darüberstreuen. Unter den Grill schieben, bis der Apfel sich bräunt.

Für den Käsetoast das Vollkornbrot buttern. Möhre waschen, schälen und feinraspeln. Mit Mandeln, Crème fraîche und Reibekäse vermischen. Diese Mischung auf dem Brot festdrücken, dabei den Rand gut mitbedecken. Grillen, bis die Oberfläche braun wird.

(1. Toast ca. 283 kcal / 1185 kJ; 2. Toast ca. 300 kcal / 1250 kJ)

2 Dessert, Süßspeisen

2.1 Apfel-Avocado-Speise

Für 1 Baby AB 6. Monat
4 EL Instant-Haferflocken
100 ml Apfelsaft
1 klein. Apfel
1/4 Avocado
1 TL Zucker

Für Die Ganze Familie
4 Äpfel
3/4 Avocado
2 EL Zitronensaft
60 g Honig
40 g Haferflocken
40 g Rosinen
150 g Vollmilchjoghurt
1/8 l Süße Sahne

Für Babys und Kleinkinder: Nachmittagsbrei Avocados sind besonders mild und verträglich. Durch ihren hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann Avocado im Brei als Ersatz für den üblichen Stich Butter oder den Löffel Keimöl dienen. Außerdem enthält sie viel Vitamin A, C und E. Ihr Geschmack ist so neutral, das sie sich süßen und salzigen Gerichten anpaßt. Bei diesem Rezept wird die Avocado in den milchfreien Getreide-Obst-Brei gerührt, den Ihr Baby jetzt nachmittags bekommt. Die restliche Avocado kommt ins Familiendessert.
Für das Baby die Haferflocken im Apfelsaft 1 Stunde einweichen. Den Apfel schälen und reiben. Das Avocadofleisch aus der Schale kratzen und mit dem Pürierstab pürieren. Alle Zutaten rasch miteinander vermischen, mit dem Zucker süßen und dem Kind sofort geben: Wenn der Brei länger steht, verfärbt sich die Avocado bräunlich. Für die Großen die Äpfel ebenfalls schälen und raspeln. Die restliche Avocado aus der Schale heben. Das Fruchtfleisch mit Zitronensaft und Honig mit dem Pürierstab feinpürieren. Die Raspeläpfel, Haferflocken, Rosinen und den Joghurt untermischen. Sahne steifschlagen und unterziehen.
Pro Babyportion ca. 383 kcal. Pro Familienportion ca. 378 kcal.

2.2 Apfelküchlein mit Himbeerquark

Für 2 Kinderportionen
2 klein. Kochäpfel
70 g Weizenvollkornmehl
50 ml Milch
1 Ei
1 Prise Salz
1 Schuss Mineralwasser
etwa 70 g Butterschmalz
Puderzucker
1/2 reife Banane
150 g Magerquark
50 g Himbeeren aus dem Glas

Diese Apfelküchlein sind schnell gemacht, also auch als Abendessen gut geeignet. Die Früchte sorgen für Kohlenhydrate und Vitamine, der Quark liefert zu allem noch Eiweiss.
Für den Ausbackteig das Mehl nach und nach mit Milch verrühren. Dann das Ei und eine Prise Salz zufügen, verquirlen. 15 Minuten quellen lassen, mit einem Schuss Mineralwasser aufschäumen. Banane in den Quark schneiden, mit dem Pürierstab cremig rühren. Die nur leicht abgetropften Himbeeren (Sie können auch tiefgefrorene Beeren nehmen) unterziehen. Äpfel waschen, mit dem Ausstecher das Kerngehäuse herausstanzen, Äpfel in fingerdicke Ringe schneiden. Fett 5 mm hoch in einer kleinen Pfanne zerlassen, bis es siedet. Jeweils einen Apfelring durch den Teig ziehen und ins heisse Fett legen. Von beiden Seiten goldbraun backen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Das Fett in der Pfanne ergänzen. Die abgetropften Ringe mit Puderzucker bestäuben und mit dem Quark zu Tisch geben. Vom Teigrest einen kleinen Pfannkuchen backen. (Pro Portion ca. 640 kcal/2690 kJ)

2.3 Babybrei und Kindernachtisch

Für Den Brei
- 20 g Instant-Haferflocken
- 100 g Reife Erdbeeren
- 1 EL Keimöl

Für Die Quarkspeise
- 1 Stengel Rhabarber
- 4 EL Wasser
- 2 EL Zucker
- 100 g Speisequark (20% Fett)
- 100 g Süße Erdbeeren

Für Babys und Kleinkinder: Erdbeerrezepte Babys sollten einmal pro Tag einen Getreidebrei ohne Milchprodukte bekommen. Gründe: Die Milchmenge pro Tag würde mit Milchbrei und Morgenmilch zu hoch, außerdem werden die Mineralstoffe, speziell das Eisen, im Getreide in Verbindung mit Milch schlechter aufgenommen. Vitamin C in Früchten dagegen fördert die Aufnahme. Kleinkinder brauchen keinen Nachmittagsbrei mehr. Dafür essen sie gern mittags einen Nachtisch.
Die Zutaten für den Brei reichen für 1 Baby ab dem 6. Monat. Die Zutaten für die Quarkspeise reichen für 2 Kleinkinder ab 1. Jahr. Alle Zutaten für den Babybrei in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab feinpürieren. Sind die Erdbeeren zu sauer, ein Stückchen Banane mitpürieren - das süßt ausreichend. Für die Kinderspeise den Rhabarberstengel putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden, mit dem Wasser in einem kleinen Topf etwa 5 Minuten garen, bis er weich ist. Mit dem Pürierstab durchrühren, zuckern und kalt stellen. Erst wenn der Rhabarberbrei abgekühlt ist, den Quark unterziehen. Erdbeeren putzen, waschen, kleinschneiden, auf der Speise anrichten.
Tip: Rhabarber immer mit Milchprodukten reichen: Dann gibt es keine unangenehm stumpfes Gefühl an den Zähnen.

Pro Portion Babybrei ca. 200 kcal. Pro Portion Quarkspeise ca. 170 kcal.

2.4 Beiss-Reis in Obst

100 g Milchreis
25 g gehackte Pistazien
1 Stückchen Vanilleschote
1/4 l Milch
100 g fettarmer Frischkäse
1 -2 El. Honig
20 g Sesamsamen
etwas Zimt
7 Pflaumen
7 Aprikosen

Mit den Fingern können Kleinkinder schon ganz alleine essen - deshalb macht ihnen dieses Rezept besonders Spass.
Milchreis mit Pistazien, Vanilleschote und Milch in einen Topf geben, aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Dann vom Herd ziehen, etwas abkühlen lassen. Nun erst Frischkäse, Honig, Sesamsamen und Zimt zugeben. Alles verrühren und kaltstellen. Ist der Reis richtig ausgekühlt, in 14 Portionen teilen und Kugeln drehen.
Früchte waschen, nur an einer Seite einschneiden und den Stein herausholen. Die Reiskugel in die Öffnung legen, die Früchte leicht darüber zusammen- drücken. Der Beissreis in Obst wird mit den Händen gegessen! (Pro Frucht ca. 107 kcal/500 kJ)
Tip: Für Babys wird eine volle Mahlzeit daraus, wenn Sie die Früchte kleingeschnitten gleich die letzten Minuten zusammen mit dem Reis garen, 0,2 l mehr Milch nehmen und die Pistazien und den Frischkäse weglassen. Dann gibt’s etwa 3 Portionen.
Und noch ein Tip: Wer von den Erwachsenen wild auf Eis ist, kann die fertigen Früchte eine Stunde ins Tiefkühlfach legen und als Dessert geniessen.

2.5 Bulgur-Früchte-Grütze

Für 1 Baby ab 6. Monat:
20 g Bulgur
70 ml Wasser
1 TL Rosinen
50 g Banane (ohne Schale gewogen)
1 TL Butter
1 klein. Mandarine

Bulgur ist grob gebrochener, vorgekochter Weizen, der mildsüßlich schmeckt und weich, doch körnig kocht. Er ist in türkischen Läden zu bekommen. Wenn Sie sicher sein wollen, daß es Vollkorn ist, versuchen Sie es im Bioladen oder Reformhaus. Dieser Brei sollte mit Wasser gekocht werden. Wichtig: Vergessen Sie nicht die Butter - sonst stimmt der Nährstoffgehalt der Mahlzeit nicht mehr.

Den Bulgur mit dem Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Rosinen putzen und waschen, zugeben und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten ausquellen lassen. Die Banane pürieren, mit Butter unterziehen. Die Mandarine schälen, Spalten von den Häutchen befreien und ebenfalls untermischen.
(Ca. 190 kcal bzw. 800 kJ). Für Kinder, die Milch nicht gerne pur trinken, kann man den Brei mit Milch kochen. Dann wird er allerdings üppiger - eine Hauptmahlzeit.
Tip: Wenn Sie es sehr eilig sind, können Sie den Bulgur auch durch Instant-Haferflocken ersetzen: Dann muss der Brei nur mit heißem Wasser angerührt werden.

2.6 Bunte Kinderpuddings

Für 6 kleine Puddings
600 ml Milch
2 TL Agar-Agar
80 g Vollkorngrieß
20 g Butter oder Margarine
ca. 4 Bananen (500 g Fruchtfleisch)
etwas Zitronensaft
alternativ 4 El Caropulver +
1 TL Kakaopulver
oder 1 Stückchen unbeh. Zitronenschale +
4 EL Zitronensaft
sowie 1/2 Briefchen Safran

Nachmittags bekommen Babys ab dem 7./8. Monat einen Getreide-Obst-Brei. Die etwas Größeren mögen meist etwas Süßes. Diese Puddings (Banane pur, Schoko oder Zitrone) sollen den Süßhunger stillen und mit den nötigen Nährstoffen versorgen.
Milch mit Agar-Agar verrühren, zum Kochen bringen, Grieß einrieseln lassen. Etwa 2 Minuten köcheln lassen, vom Herd ziehen, Butter einrühren.
Bananen mit etwas Zitronensaft pürieren und unter die Grießmasse ziehen. 6 Förmchen (a 150 ml Inhalt) mit kaltem Wasser ausschwenken. Grießmasse einfüllen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen, am nächsten Tag stürzen.
(Je Pudding ca. 218 kcal bzw. 912 kJ). Für den Zitronenpudding Safran in die Milch rühren, Zitronenschale mitkochen, dann entfernen und den Zitronensaft mit den Bananen pürieren. (Je ca. 220 kcal bzw. 920 kJ).
Für den Schokopudding beide Pulver in die Milch einrühren und mitkochen. (Je ca. 237 kcal bzw. 994 kJ).
Die Puddings kann man auch noch ein bißchen interessant servieren. Da gibt’s verschiedene Puddingförmchen oder auch die Möglichkeit, den festen Pudding auf dem Teller gestürzt ein wenig zu arrangieren und zu garnieren.
Auf dem Bild dabei sah ich einen braunen runden Pudding mit Gesicht garniert und einen weißen bzw. gelben Pudding zurechtgemacht als Pullover. Dazu noch kleine rote Marmeladenkleckschen als Ohren... :-)
Ein bißchen Phantasie regt den Appetit der lieben Kleinen an (leider ab und zu auch den Spieltrieb zum Manschen) ;-)

2.7 Gelber Wackelpeter

Für 1 Kleinkind (ab 8. Monat)
150 g Karotten
2 TL Honig
1 Blatt weisse Gelatine
2 Mandarinen
1/2 TL Keimöl
2 EL Sahne-Dickmilch

Karotten haben eine natürliche Süsse, die sich auch in einem Nachtisch gut macht. Prima für Kinder, die Gemüse sonst ablehnen. Das Öl sorgt für eine gute Vitamin-A-Verwertung.
Die Karotten waschen, schälen, kleinschneiden und in 3 bis 4 El. Wasser bei kleiner Hitze weich dünsten. Inzwischen die Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, eine Mandarine schälen, den Saft auspressen und auf- fangen. Die Karotten mit dem Pürierstab fein zermusen, Honig dabei zugeben, die Gelatine darin auflösen und zum Schluss den Saft und das Öl zugeben. In ein 1/4-Liter-Förmchen giessen und 6 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann stürzen. (Das Förmchen kurz in warmes Wasser halten, dann löst sich der Wackelpeter leichter.) Die zweite Mandarine in saubere Spalten teilen, Wackelpeter damit garnieren. Die Dickmilch als Sauce um den Pudding giessen, eventuell mit etwas Zucker süssen. (Ca. 200 kcal bzw. 860 kJ)
Tip: Wenn es schnell gehen soll, können Sie auch Karotten aus dem Gläschen nehmen.

2.8 Griess-Gratin mit Erdbeersauce

Zutaten
3/4 l Milch
1 Stückchen Zimtstange
200 g Vollkorngriess
5 EL Honig
4 Eier
Fett für die Form
500 g Erdbeeren

Diesen Auflauf können auch schon Babys essen: Er entspricht einem abendlichen Milchbrei. Die Erdbeersauce wird roh verwendet, damit die Vitamine nicht zu kurz kommen. Die Erwachsenen essen das Gratin als Dessert.
Milch mit der Zimtstange zum Kochen bringen. Griess einlaufen lassen und etwa 5 Minuten dickkochen. 3 El Honig unterrühren, im Wasserbad etwas abkühlen lassen. Eier trennen, Eigelb untermischen. Eiweiß steifschlagen und unterziehen. eine flache Auflaufform (etwa 28 x 10 cm) ausfetten. Die halbe Griessmasse einfüllen, glattstreichen. Erdbeeren, waschen abtropfen lassen, entstielen. Die Hälfte der Beeren in die Griessmasse stecken, mit der übrigen Griessmasse bedecken, glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) 15-20 Minuten backen. Inzwischen die restlichen Erdbeeren mit dem Pürierstab pürieren, mit dem übrigen Honig abschmecken. Den fertigen Auflauf in Stücke schneiden und auf eine Platte geben. Evtl. mit etwas Puderzucker überstäuben. Sauce

darüber.
(Pro Person ca. 550 kcal bzw. 2311 kJ) Tip: Sie können den Griess auch als Tortenboden in einer Springform backen, auf eine Platte schieben, abkühlen lassen, mit Erdbeeren belegen.

Mengenangabe: 4 Portionen

2.9 Himbeer-Pudding und Heidelbeer-Quarkspeise

Für den Pudding
150 g Vollmilch-Joghurt natur
1 TL Öl
1 EL Zucker
40 g Trockenreisschleim Instant (z.B. von Töpfer)
80 g Himbeeren

Für die Quarkspeise:
100 g Magerquark
100 ml Vollmilch
1 TL Öl
20 g Instant-Haferflocken
80 g Heidelbeeren
1 EL Zucker

Roh zubereitete Obstspeisen können Babys schon ab dem 10. Monat vertragen, wenn die Früchte nicht zu herb sind. Vorteil: Ballaststoffe und Vitamine bleiben zum grössten Teil erhalten.
Für 1 Baby ab 10. Monat Für den Pudding den Joghurt mit Öl, Zucker und Reisschleim verrühren. Die Beeren durch ein Sieb streichen und unterziehen. Die Masse mit dem Pürierstab gut glattrühren. Diese Mischung in ein Förmchen von 250 ml Inhalt giessen und 6 Stunden im Kühlschrank quellen lassen. Dann stürzen. Für die Quarkspeise den Quark mit Milch und Öl cremig rühren. Die Beeren mit dem Pürierstab pürieren und mit Haferflocken und Zucker unter die Quarkspeise ziehen. Möglichst frisch zu Tisch bringen.
Pudding ca. 388 kcal Quarkspeise ca. 377 kcal Für etwas ältere Kinder müssen Sie die Beeren nicht mehr durchpassieren: Sie können sie im ganzen unterziehen.
Tip: Frieren Sie jetzt Obstvorräte für den Winter ein: Pürieren Sie Beeren oder kurz gedünstete Steinfrüchte und geben Sie pro kg Früchte 150 g Zucker oder Honig zu, um Aroma, Farbe und Vitamine zu erhalten. Das Püree in Eiswürfelbehälter einfrieren.

2.10 Kürbisbrei, süß oder salzig

Für 1 Baby AB 6. Monat

Salzig
100 g Kartoffeln
1 EL Wasser
200 g Hokkaido-Kürbis
1 Eigelb
10 g Butter

Süß
200 g Hokkaido-Kürbis
20 g Hirseflocken

1 TL Keimöl
1 Pfirsich

Für Babys und Kleinkinder: Mittagsbrei Der milde Kürbis läßt sich mit Obst süß zubereiten oder mit Gemüse pikant. Besonders aromatisch ist der orangefleischige Hokkaido-Kürbis, den Sie vor allem in Bioläden finden. Haben Sie ihn erst einmal angeschnitten, sollten Sie ihn schnell verbrauchen.
Die Kartoffeln waschen, in der Schale mit wenig Wasser gar kochen. Pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Inzwischen den Kürbis schälen, in grobe Würfel schneiden, mit Wasser in etwa 10 Minuten weich dünsten. Das Eigelb zugeben, mit dem Pürierstab sehr fein pürieren und noch einmal aufpuffen lassen. Dann die Butter und den Kartoffelschnee unterziehen. Für die süße Nachmittagsvariante den Kürbis ebenfalls in Wasser weichdünsten. Die Hirseflocken und das Öl unterziehen, alles mit dem Pürierstab kurz durchmusen und einige Minuten quellen lassen. Inzwischen den Pfirsich mit kochendheißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Den Pfirsich in Stücken zum Brei geben, nochmals pürieren.
Tip: Aus dem restlichen Kürbis können Sie eine Suppe kochen: Kürbis mit etwas gehackten Zwiebeln und Knoblauch, Salz und Pfeffer in Fett dünsten, pürieren und mit geschlagener Sahne abschmecken. Mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.
Süße Portion ca. 196 kcal. Pikante Portion ca. 273 kcal.

2.11 Milchreis mit Kirschkompott

Für ein Baby ab 6. Monat:
30 g grobe Vollkorn-Reisflocken (Reformhaus)
150 ml Vollmilch
8 -10 Süsskirschen

Reis ist besonders salzarm und mild und ist auch für Kinder mit Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie) erlaubt. Die Flocken quellen schnell und ergeben einen Löffelbrei. Wir geben gleichzeitig die Zubereitung mit Mikrowelle an - bei so kleinen Mengen ist Mikrowelle praktisch und der Reis brennt nicht an!
Die Flocken in die Milch geben und im zugedeckten Edelstahltopf behutsam zum Kochen bringen und bei sanfter Hitze in etwa 4 Minuten weichkochen. Inzwischen die Kirschen verlesen und gründlich waschen, mit 2 El. Wasser in einen Topf geben und in etwa 8 Minuten weichdünsten. Das Kompott durch ein grobmaschiges Sieb streichen, so dass die Kerne zurückbleiben. Als warme Sauce über den Milchreis giessen.
Für die Mikrowelle: Reis in einem Glasgefäss mit der Milch bei 500 Watt zugedeckt in der Mikrowelle 1 Minute aufkochen. Dann umrühren und nochmals 2 Minuten bei 330 Watt fertiggaren. Die Kirschen gleichzeitig zubereiten: am besten mit 2 El. Wasser abgedeckt neben oder auf den Reistopf stellen. Das Kompott ist gleichzeitig mit dem Reis gar.

(Ca. 244 kcal bzw. 1022 kJ) Tip: Statt Kirschen können Sie auch geschälten, kleingeschnittenen Apfel oder Birne nehmen. Auch Himbeeren vertragen Babys schon.

2.12 Obstmus für den süssen Brei

Zutaten

1 kg Erdbeeren,
Himbeeren oder
Blaubeeren oder
1.2 kg Süsskirschen oder
600 g Pfirsich mit
600 g reifen Aprikosen oder
1 kg entsteinte Eierpflaumen
100 g Honig oder Vollrohrzucker

Das Obst sollte reif, aber nicht überreif sein. Gründlich verlesen und waschen. Gut abtropfen lassen. Stein- und Kernobst entkernen. Die Pfirsiche erst direkt vor der Zubereitung mit heissem Wasser überbrühen, pellen und entsteinen. Aprikosen und Eierpflaumen waschen, einzeln trockenreiben und dann halbieren und entsteinen. Die Früchte mit Honig oder Zucker - er dient der besseren Vitaminerhaltung - am besten im Mixer pürieren. Wer keinen hat, nimmt den Pürierstab und mußt in kleineren Portionen im hohen Rührgefäss. Dann das Obstmus auf 10 Gefrierbeutel verteilen und am besten verschweissen. Clipse halten auch! Dann die Beutel im Tiefkühlgerät einfrieren. Bei konstanten Temperaturen von mindestens -18 Grad behält das Obst 8-12 Monate seine Qualität. (Pro Portion ca. 92 kcal/390 kJ)

Mengenangabe: 10 Portionen

2.13 Streifen-Pastete

350 g Himbeeren
750 g Pfirsiche
1 Vanilleschote
9 Blatt Gelatine
80 g Zucker
250 g Magerquark
125 ml süsse Sahne
Beeren zum Dazusüssen

Für 8 Portionen für Kinder ab dem 8. Monat: Besonders Kinder essen mit den Augen. Deshalb kommt diese Variante des altbekannten Fruchtquarks gut an. Geeignet für Kinderfeste und Picknicks!
Himbeeren verlesen, putzen, waschen und mit 4 El. Wasser, 25 g Zucker und der Vanilleschote kurz aufkochen lassen, noch heiss durch ein Sieb drücken. Die Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, 1 Minute ziehen lassen, dann herausnehmen, die Haut abziehen, Steine entfernen und das Fruchtfleisch samt 25 g Zucker mit dem Pürierstab zerkleinern. Inzwischen die Gelatine einweichen. 4 Gelatineblätter im heissen Himbeersaft auflösen, kalt stellen. Quark mit 30 g Zucker abschmecken. Restliche Gelatine bei kleiner

Hitze auflösen, 2 Tl. davon dem Quark zugeben, die restliche Gelatine löffelweise unter das Pfirsichmus ziehen. Sahne steif schlagen, unter den Quark ziehen. In eine kleine Kastenform (ca. 1 l Inhalt) das Beerenmark giessen, Form auf ein Brettchen stellen und kurz ins Gefrierfach geben, bis die Schicht erstarrt ist. Dann den Quark auftragen, glattstreichen und das Pfirsichmus darauf verteilen. Im Kühlschrank 1 bis 2 Stunden stehen lassen. Vor dem Essen kurz in heisses Wasser tauchen, die Ränder mit einem Messer lösen und die Pastete stürzen, in Scheiben schneiden.
Pro Portion ca. 160 kcal. Tip: Die Pastete schmeckt auch halbgefroren.

2.14 Süße Quarkküchlein

1 Ei
1 EL Zucker
1 Msp. abgeriebene Zitronen-Schale
160 g Magerquark
40 g Grieß
1 Msp. Backpulver
40 g Feine Hafer- oder Hirse-Flocken
1 Spur Salz
2 Orangen
1 TL Honig
2 EL Milch
Butterschmalz; zum Braten
3 TL Pflaumenmus

Für Babys und Kleinkinder: Hauptmahlzeit Mit dieser Süßspeise bekommt Ihr Kind, was es braucht: Eiweiß durch Quark und Haferflocken, Kohlehydrate ebenfalls durch die Flocken, Obst, Mus und Zucker sowie Fett durchs Braten. Gleichzeitig liefern die Orangen reichlich Vitamine, das Pflaumenmus Ballaststoffe und der Quark Kalzium.
Ei mit Zucker und Zitronenschale cremig rühren. Nach und nach Quark, Grieß mit Backpulver, Flocken und Salz zugeben. Den Teig eine halbe Stunde quellen lassen. Orangen bis auf das Fruchtfleisch schälen, in Spalten teilen und jede Spalte in 2-3 Stücke schneiden, mit Honig mischen. Den Teig mit etwas Milch weich rühren. Mit einem nassen Eßlöffel eine Portion Teig abstechen und mit nassen Händen kleine, flache Küchlein formen. In einer großen, beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Küchlein bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Wenn nötig, beim Braten noch etwas Butterschmalz dazugeben. Die heißen Quarkküchlein mit einem Klecks Pflaumenmus und dem Orangensalat auf einem Teller anrichten.
Tip: Falls Sie mitessen möchten: Die Portion reicht auch für einen Erwachsenen und ein Kleinkind.
Pro Portion ca. 390 kcal.

2.15 Zwieback-Trifle

Für 1 Kleinkind
200 g Zwetschgen
1 TL Honig
3 Stück Vollkornzwieback
6 EL geschlagene Sahne

Trifle ist ein englisches Dessert aus geschichteten Biskuits mit Creme und Früchten. Mit Vollkornzwieback und wenig gesüsstem Kompott wird daraus ein für Kleinkinder geeignetes Gericht.
Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen. Mit 3 El. Wasser leicht zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Mit Honig verrühren, abkühlen lassen und die Hälften kleinschneiden. Den Zwieback in Stücke brechen, zur Hälfte in einem Schüsselchen verteilen, die Hälfte des abgekühlten Kompotts darauf schichten, mit 3 El. Sahne bedecken. Dann die übrigen Zwiebackstücke, das restliche Kompott und 3 El. Sahne darüber decken. Bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde ziehen lassen. (Ca. 350 kcal bzw. 1460 kJ)
Tip: Schneller geht's mit fertigem Kompott. Wer's nicht so süss mag, nimmt Dunstobst aus dem Reformhaus.

3 Eierspeisen

3.1 Ei im Nest

2 klein. Kartoffeln
2 Möhren
1 Prise Jodsalz
0.1 l Vollmilch
1 TL gehackte Petersilie
1 Ei
1 TL Keimöl oder Butter

Einfach, aber gesund: Kartoffel kombiniert mit Ei liefert das biologisch wertvollste Eiweiß, Möhren reichlich Karotin. Das schonende Dünsten in Milch macht die Mahlzeit leicht verdaulich und für kleine "Hasen" besonders saftig. Wichtig: Fett erst nach dem Garen zugeben. Das erhält die Vitamine.
Kartoffeln und Möhren gründlich waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Leicht salzen und in der Milch etwa 15 Minuten weich dünsten. Das Ei kernweich kochen, abschrecken, pellen und halbieren. Auf dem Teller Möhren- und Kartoffelscheiben kranzförmig anrichten, Eihälfte in die Mitte setzen, mit Petersilie oder dem Lieblingskraut Ihres Kindes bestreuen.
(Ca. 320 kcal bzw. 1350 kJ) Tip: Statt Ei kann man für dieses Gericht auch Geflügelleber oder Geflügelfleisch in 1 Tl Fett kurz dünsten.

4 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

4.1 Gemüse-Eintopf mit Fisch

Für 3 Babyportionen:
250 g Kartoffeln
250 g Knollensellerie
100 g Brokkoli
120 g Kabeljau oder Rotbarsch
1 TL Zitronensaft
30 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine
1/2 Bd. Petersilie

Sellerie mit seinen ätherischen Ölen riecht nicht nur würzig, sondern gibt dem Eintopf auch eine aromatische Note. Ausserdem enthält Sellerie viel Eisen, Kalzium, Provitamin A, die Vitamine E, C, B1, B2 und B 12. Schon im Altertum und Mittelalter wurde Sellerie besonders als harntreibendes und allgemein stärkendes Mittel eingesetzt. Zudem wird er von Babys besonders gut vertragen.
Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Knollensellerie putzen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, Stiele würfeln. Fisch waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Gemüse und Kartoffeln leicht andünsten, mit knapp 200 ml Wasser auffüllen und aufkochen lassen. Den Eintopf mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten garen. In den letzten 5 Minuten den Fisch zugeben. Petersilie waschen, trockenschleudern und feinhacken, unter den fertigen Eintopf mischen.
(ab dem 8. Monat) (Pro Portion etwa 190 kcal) Tip: Sind im Eintopf für Ihr Kind noch zu grosse Stücke, können Sie mit einer Gabel das Gemüse leicht zerdrücken. Für Fischmuffel kann das Gericht auch mit Hähnchenfleisch zubereitet werden - dieses dann die volle Garzeit mitdünsten.

4.2 Kartoffel-Fisch-Auflauf

Für 1 Kleinkind
150 g Kartoffeln
2 Stengel Petersilie
80 g Schollenfilet
1 EL Zitronensaft
1 Prise Salz
1 EL süße Sahne
1 Tomate
1 TL Butter

Seefisch ist wegen seines hohen Gehalts an Fluor, Jod und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sehr wichtig für Kleinkinder. Nehmen Sie zarte, geschmacksneutrale Magrfische

(Scholle, Seezunge, Heilbutt) und würzen Sie mit Tomaten und Kräutern.
Die Kartoffeln waschen und in der Schale in wenig Wasser garen. Inzwischen den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Petersilie waschen, von den Stengeln befreien, mit dem Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Petersilienblättchen, das Fischfilet und den Zitronensaft mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit einer Prise Salz und der süßen Sahne mischen, unter den Kartoffelschnee ziehen. So viel Wasser zufügen, daß die Masse cremig ist. Eine kleine, flache (Durchmesser 16 cm) Auflaufform ausfetten, die Kartoffelmasse hineinstreichen. Die Tomate heiß überbrühen, Schale abziehen und die Tomate in Scheiben schneiden. Den Auflauf damit belegen, Butterflöckchen aufsetzen. In die unterste Schiene des auf 180 Grad (Gas Stufe 2) vorgeheizten Backofens schieben und 20 Minuten überbacken.
(Ca. 250 kcal bzw. 1074 kJ). Tip: Wenn Ihr Kind Fisch völlig ablehnt, nehmen Sie 60 g Hühnerbrustfilet.

5 Fischgerichte, Meeresfrüchte

5.1 Fisch-Gemüsebrei

Für etwa 2 Baby-Portionen:
100 g Rotbarschfilet
200 g Mangold
300 g Kartoffeln
15 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine

Fisch ist mit seinem fettarmen, leichtverdaulichen Eiweiß und seinem hohen Jodgehalt sehr wertvoll für Babys. In Gläschen gibt's Fisch nicht - deshalb sollten Sie ihn hin und wieder selbst zubereiten. Aber bitte nicht vor dem 8. Monat: Fisch-Eiweiß kann ein starkes Allergen sein und sollte nicht gegeben werden, solange das Verdauungssystem noch nicht ausgereift ist.
Fisch waschen und in Würfel schneiden. Mangold waschen und putzen. Kartoffeln waschen, schälen und kleinwürfeln. Etwa 1 Tl Fett in einem Topf zerlassen und die Kartoffeln und den Mangold darin andünsten. Wenig Wasser angießen und bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten garen (bis die Kartoffeln gar sind). In den letzten 2 bis 3 Minuten den Fisch mitgaren. Wenn die Flüssigkeit im Topf ist, diese abgießen und den Sud auffangen. Kartoffeln, Mangold und Fisch mit so viel Garflüssigkeit wie nötig pürieren und das restliche Fett unterziehen.
(Pro Portion etwa 158 kcal) Tip: Sie können die zweite Portion entweder im Kühlschrank einen Tag aufbewahren oder einfrieren. Wer Fisch schnell abkühlt, einfriert und vor dem Essen zügig auftaut und einmal durchkochen läßt, muss kein Risiko befürchten.
Übrigens: Wenn Ihnen der Geschmack von Mangold zu fremdartig erscheint, können Sie dieses Gericht auch mit frischem Blattspinat zubereiten.

5.2 Grüne Fischklößchen

1 Scheib. Altbackener Toast
3 EL Süße Sahne
200 g Rotbarschfilet
1 TL Zitronensaft
Salz
Weißer Pfeffer
1 Bd. Petersilie
200 ml Hühnerbrühe
2 EL Creme fraîche

Für Babys und Kleinkinder: Leichte Mittagsmahlzeit Diese Klößchen schmecken kaum nach Fisch und sind garantiert grätenfrei. So bringen Sie Fischmuffel wenigstens zum Probieren.

Die Brotscheibe entrinden, in der erwärmten Sahne einweichen. Das Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und leicht pfeffern und salzen, kleinschneiden. Die Petersilie waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen. Zunächst die Petersilie in den Blitzhacker geben und zerkleinern. Dann nach und nach Fischwürfel und eingeweichtes Brot im Wechsel zugeben und zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Die Hühnerbrühe in eine kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Aus der Fischfarce kleine Klößchen formen und in der nur leicht simmernden Brühe etwa 4 Minuten ziehen lassen. Die Klößchen aus der Brühe heben, die Brühe mit Wasser auf 100 ml auffüllen und die Creme fraîche unter die Bouillon ziehen. Dazu passen Kartoffelpüree oder Reis.
Tip: Um eine ausreichende Jodversorgung zu gewährleisten, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ein- bis zweimal pro Woche ein Seefischgericht. Das ist mit Kleinkindern kaum zu schaffen. Verwenden Sie in Ihrem Haushalt daher nur Jodsalz, und sprechen Sie über ausreichende Jodversorgung mit dem Kinderarzt.
Pro Portion ca. 200 kcal.

6 Geflügelgerichte

6.1 Mangold-Möhren-Gemüse und Schnitzel

800 g Kartoffeln
400 g Möhren
400 g Mangold
30 g Margarine
1/8 l Milch
1 Eigelb
1 EL Keimöl

Salz
Pfeffer
3 Putenschnitzel (etwa 300 g)
2 EL Mehl
1 Ei
100 g Crème fraîche

Rezept für 3 Personen und 1 Baby ab 5. Monat: Kartoffeln waschen, in wenig Wasser garkochen. In der Zwischenzeit Möhren waschen, schälen, in Scheiben schneiden. Mangoldblätter lösen, waschen, Blätter von den Rippen trennen und die Rippen in Streifen schneiden. Diese mit den Möhren in 15 Margarine andünsten, mit der Milch angießen und in etwa 20 Minuten weich dünsten. Die Mangoldblätter fein hacken, in der Margarine etwa 15 Minuten garen. Die Kartoffeln pellen.
Für das Baby etwa 150 g Kartoffeln mit 150 g Gemüse, einem Eigelb, dem Keimöl und 1 Tl Mangoldgrün pürieren.
Für die Erwachsenen das Gemüse würzen, die Schnitzel salzen und pfeffern, in Mehl wenden, dann in verschlagenem Ei und sofort in heißem Fett von beiden Seiten braten. Das Mangoldgrün in Crème fraîche und den Gewürzen abschmecken, über die Kartoffeln gießen.
(Pro Person ca. 660 kcal bzw. 2760 kJ; für das Baby ca. 336 kcal bzw. 1400 kJ)

7 Getränke

7.1 Beruhigungstee

4 Apfelringe (Dörrobst, 12 g)
1 Msp. Anissamen
1 TL Melissenblätter
100 ml Apfelsaft
2 TL Ahornsirup
400 ml Wasser

Für Babys und Kleinkinder: Heißes zum Aufwärmen Jetzt fällt Kindern das frühe Aufstehen besonders schwer: Es ist morgens noch dunkel, kalt und oft naß. Mit diesen Tees kommen sie schneller auf Touren und können sich vor dem Kindergarten noch einmal richtig aufwärmen.
Die Apfelringe feinhacken. Den Anissamen und die Melissenblättchen in eine Teefilter geben und zusammen mit den Apfelstücken mit dem kochenden Wasser und dem erwärmten Apfelsaft übergießen. Den Tee 15 Minuten ziehen lassen. Teefilter entfernen und den Tee mit Ahornsirup süßen.
Pro Portion ca. 55 kcal.

7.2 Die erste selbstgekochte Milch

100 ml Wasser
9 g Voll-Reisschleim
oder Speisestärke
100 ml Pasteurisierte Vollmilch
5 g Milchzucker
3 g Keimöl

(Bis 6. Monat) Das Wasser in einen kleinen Topf geben. Den Reisschleim oder Speisestärke einrühren und den Topf auf die Kochstelle stellen. Die Stärkelösung bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dann 2-3 Minuten kochen lassen. Den Topf von der Kochstelle ziehen, mit einem Schneebesen die Milch unterschlagen, den Zucker hinzufügen und alles verrühren. Das Öl dazugeben und die Milch mit dem elektrischen Handrührgerät kräftig durchschlagen. Die Milch in die Flasche füllen. Sie hat jetzt die richtige Trinktemperatur.
Pro Person ca. : 140 kcal Pro Person ca. : 580 kJoule Eiweiß : 4 Gramm Fett : 7 Gramm Kohlenhydrate : 15 Gramm

7.3 Früchte-Traum

1 EL Früchte-Tee
1 TL Süßholz (Apotheke)
1 Unbehandelte Orange
1/2 l Wasser

Für Babys und Kleinkinder: Heißes zum Aufwärmen Jetzt fällt Kindern das frühe Aufstehen besonders schwer: Es ist morgens noch dunkel, kalt und oft naß. Mit diesen Tees kommen sie schneller auf Touren und können sich vor dem Kindergarten noch einmal richtig aufwärmen.
Den Früchte-Tee und das Süßholz mit dem kochenden Wasser übergießen. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Die Orangenschale abreiben und die Orange auspressen. Tee durch ein Sieb gießen, mit Orangensaft und -schale vermischen.
Pro Portion ca. 29 kcal.

7.4 Kräuter-Hexe

1 TL Kreuzkümmel
1 TL Anissamen
3 TL Getrocknete Pfefferminze
1 Msp. gerebelter Thymian
1 EL Kleehonig
1/2 l Wasser

Für Babys und Kleinkinder: Heißes zum Aufwärmen Jetzt fällt Kindern das frühe Aufstehen besonders schwer: Es ist morgens noch dunkel, kalt und oft naß. Mit diesen Tees kommen sie schneller auf Touren und können sich vor dem Kindergarten noch einmal richtig aufwärmen.
Kümmel, Anis, Pfefferminze und Thymian mit dem kochenden Wasser übergießen. Den Tee 10 Minuten ziehen lassen, mit dem Honig süßen. Über ein Sieb in die Gläser laufen lassen.
Pro Portion ca. 38 kcal.

8 Grundlagen, Informationen

8.1 Himbeer- und Traubengelee

Für Das Himbeergelee
1 kg Himbeeren
1 Orange
1 kg Zucker
1 Pk. Gelfix

Für Das Traubengelee
1500 g Gelbe Trauben
1 Zitrone
1375 g Zucker
1 Pk. Gelfix

Für Babys und Kleinkinder: Zarte Gelees Am einfachsten und schonendsten lassen sich kleine Mengen Saft im Zentrifugen-Entsafter gewinne. Im Schnellkochtopf läßt sich auch gut entsaften. Oder Sie kochen die Früchte in etwas Wasser und lassen sie über Nacht durch ein Tuch laufen.
Himbeeren bzw. Trauben waschen, abtropfen lassen und putzen. Die Himbeeren im Schnellkochtopf entsaften (sie sind für den Entsafter zu zart), die Trauben im Entsafter oder nach einer anderen Methode. Für das Himbeergelee die Orange auspressen, den Saft durch ein Haarsieb gießen und mit dem Beerensaft mischen. Mit Wasser auf 800 ml auffüllen. Etwas Zucker abnehmen und mit einem Beutel Gelfix mischen, unter den Saft rühren. Unter ständigem Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen. Den Zucker in das kochenden Gelee einrühren, zum Kochen bringen und 1/2 Minuten sprudelnd kochen lassen, vom Herd nehmen, 5 Minuten weiterrühren. Heiß in Gläser füllen. (Insgesamt ca. 4456 kcal.)
Für das Traubengelee die Zitrone auspressen, den Saft durch ein Haarsieb geben und unter den Traubensaft mischen. Fortfahren wie beim Himbeergelee. (Insgesamt ca. 5604 kcal.)

9 Käsegerichte

9.1 Kirschen-Frischkäse

1 Blatt Gelatine
200 g Süßkirschen oder
150 g Sauerkirschen (Glas)
150 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
100 g Doppelrahmfrischkäse
1 EL Ahornsirup

Für Babys und Kleinkinder: Cremiges fürs Brot Bei diesen Aufstrichen wissen Sie - im Gegensatz zu Fertigprodukten - genau, was drin ist.
Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kirschen waschen und entsteinen, mit etwas Joghurt grob pürieren. Rest Joghurt, Frischkäse und Ahornsirup zugeben, glattrühren, aufgelöste Gelatine in die Creme rühren. Haltbarkeit im Kühlschrank ca. 3 Tage.
Insgesamt ca. 570 kcal.

10 Kartoffel-, Gemüsegerichte

10.1 Brokkoligemüse

1 kg Brokkoli
40 g Butter
2 EL Mehl
1/8 l Sahne
Salz
Pfeffer
Muskat
350 g Bandnudeln
5 Eier
30 g Reibekäse

Zutaten für 3 Personen und 1 Kleinkind (ab 8. Monat): Brokkoli waschen, putzen, die Stiele kleinschneiden und mit den Knospen in wenig Wasser etwa 15 Minuten gar kochen, abgiessen, das Wasser aufbewahren. 30 g Butter zerlassen, das Mehl zugeben und unter Rühren etwa 4 Minuten hell schwitzen lassen. Dann die Sahne und das Brokkoliwasser zufügen, kräftig würzen und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Inzwischen in einem grossen Topf das Wasser zum Kochen bringen, Nudeln in etwa 8 Minuten gar kochen, abgiessen. Für das Baby etwa 100 g Brokkoli mit 100 g Nudeln, 10 g Butter und einem Eigelb vermischen, alles kleinschneiden. Für die übrige Familie Eier und übriges Eiweiss verquirlen, würzen und in einer Pfanne zum Rührei stocken lassen. Brokkoli in die Sauce einlegen, mit Käse bestreut servieren, dazu Nudel und Rührei. (Pro Person ca. 925 kcal bzw. 3870 kJ; Babyportion ca. 300 kcal bzw. 1250 kJ)

10.2 Bunte Nudeln... (Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkind.)

350 g Bunte Nudeln (z.B.Farfalle)
300 g Möhren
300 g Kohlrabi
1 EL Öl
50 ml Gemüsebrühe
200 g Sahne
2 EL Oder mehr Gehackte Kräuter z.B.
Schnittlauch,
Petersilie
Salz + Pfeffer

Erfasst von
Renate Schnapka am 10.10.97

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen das Gemüse putzen, waschen und schälen. Möhren in feine Scheiben, Kohlrabi in dünne Stifte schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Gemüse darin kurz anbraten. Brühe und Sahne angießen. Alles 5-10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Kräuter unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Nudeln mit dem Gemüseragout mischen.

Tip: Dazu Orangensaft servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

10.3 Chinakohl-Tomatengemüse mit Fleisch

Zutaten
800 g Kartoffeln
350 g Rinderrouladen
2 EL Öl
1 Chinakohl (ca. 800 g)
250 g Tomaten
100 g Kräuter-Frischkäse
Salz
Pfeffer
Muskat

Die Kartoffeln waschen und in wenig Wasser gar kochen. Die Rouladen in dünne Streifen schneiden, in einem El Öl einlegen. Den Chinakohl in Streifen schneiden, waschen, abtropfen lassen. Das Rindfleisch im eigenen Saft im Topf bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten dünsten, dann den Chinakohl zugeben und weitere 15 Minuten garen, bis der Kohl gar ist. Die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, 2 Minuten ziehen lassen, pellen, den Saft zum Chinakohl geben, das Tomatenfleisch in Würfel schneiden. 150 g Gemüse mit Fleisch abzweigen, mit 1 El Tomatenfleisch pürieren. 100 g Kartoffel pellen, zerdrücken und mit 1 El Öl unter das Gemüse ziehen. Für die übrige Familie die restlichen Kartoffeln pellen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, den Frischkäse unterziehen, die Tomaten darin kurz wärmen.
(Pro Person ca. 540 kcal bzw. 2260 kJ, Babyportion ca. 280 kcal bzw. 1170 kJ)

Mengenangabe: 3 Portionen

10.4 Fenchel-Kartoffel-Puffer

1/2 klein. Fenchelknolle (ca. 150 g)
200 g Kartoffel
2 Eier
2 EL Hirseflocken
1 EL Mehl
Salz
Muskat
Fett; zum Ausbacken
150 g Frischkäse
100 g Joghurt (3,5% Fett)
Pfeffer
Gemahlene Fenchelsamen

Für Babys und Kleinkinder: Schnelles Mittagessen Fenchel beruhigt den Magen, Kartoffeln liefern wertvolles Eiweiß und Vitamine: Mit diesem Gericht können Sie kleine Gemüsemuffel ganz leicht überlisten.

Fenchel waschen und putzen, die grünen Blättchen zur Seite legen. Kartoffeln waschen und schälen. Kartoffeln und Fenchel mit einer Rohkostreibe raffeln. Eier, Hirseflocken und Mehl mit den Raspeln vermengen und mit Salz und Muskat würzen. In einer beschichteten Pfanne etwas Fett erhitzen. Pro Puffer etwa 1 EL Teig in das Fett geben und dünne Puffer von beiden Seiten goldbraun braten. Die Puffer aus der Pfanne nehmen und das Fett auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Frischkäse mit Joghurt cremig rühren, mit Salz, Pfeffer, Fenchelsamen und Fenchelgrün abschmecken und als Dip zu den Puffern reichen.
Tip: Beschichtete Pfannen dürfen nicht so hoch erhitzt werden wie Eisen- oder Edelstahlpfannen, da die Beschichtung darunter leidet. Deshalb können Sie in diesen Pfannen auch Fett mit einem niedrigeren Rauchpunkt (wie z.B. Butter) verwenden. Backen Sie die Puffer bei mäßiger Hitze: Sie werden dabei nicht zu dunkel, setzen nicht an und werden trotz der milden Hitze schön knusprig.
Pro Portion ca. 300 kcal.

10.5 Fenchel-Kartoffel-Schaum

1 klein. Fenchelknolle (ca. 100 g)
Salz
150 g Mehlig kochende Kartoffeln
80 ml Vollmilch
1 TL Butter

Für Babys und Kleinkinder: Milder Mittagsbrei Kartoffeln sollten Sie mindestens 4- bis 5mal pro Woche servieren, denn sie enthalten hochwertiges pflanzliches Eiweiß und viel Vitamin C. Fenchel wirkt beruhigend und ist deshalb optimal für die Kleinkindkost.
Den Fenchel gut waschen und putzen. Das zarte Fenchelgrün beiseite legen. Die Kartoffeln gründlich waschen. Fenchel und Kartoffeln mit etwas Salzwasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und in ca. 25 Minuten garen. Das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen. Den Fenchel mit dem Pürierstab feinpürieren. Die Kartoffeln pellen, zum Fenchel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Milch erwärmen, das Gemüsemus mit dem Schneebesen unterschlagen. Die Butter und das feingehackte Fenchelgrün unterziehen.
Tip: Wenn Sie schon dabei sind Gemüse zu putzen und zu pürieren, können Sie diesen Brei auch auf Vorrat herstellen: Kaufen Sie entsprechend große Mengen Gemüse ein, kochen Sie mehrere Portionen auf einmal und frieren Sie diese einzeln in Gefrierbeuteln ein. Bei Gebrauch können Sie später einfach einen Beutel aus dem Gefrierfach holen, den Brei kurz aufkochen lassen und im Teller mit der Butter verrühren. Variieren können Sie den Brei, indem Sie zusätzlich 20 g püriertes, gegartes Fleisch zugeben oder statt Fenchel Möhren verwenden. Wechseln Sie ab zwischen Butter und Keimöl.
Pro Portion ca. 248 kcal.

10.6 Gemüsebrei mit Putenfleisch

1 klein. Knolle Fenchel (ca. 350 g)
1 klein. Knolle Rote Bete (ca. 150 g)
350 g Kartoffeln
100 g Putenbrust
1 Spur Kümmel
1/4 l Wasser
5 EL Butter oder Keimöl

Für Babys und Kleinkinder: Mittagsbrei zum Einfrieren Im Herbst gibt es eine Menge Gemüsesorten, die Ihr Kind besonders gut verträgt. Bereiten Sie eine größere Menge zu und frieren Sie sie dann portionsweise ein. So nutzen Sie das jetzt so preiswerte und gute Angebot an frischem Gemüse und haben eine gesunde Mahlzeit zur Hand, wenn Sie es besonders eilig haben. Im Tiefkühlfach bleibt der Gemüsebrei mindestens zwei Monate frisch. Jeweils 1 EL Fett pro Portion erst nach dem Aufwärmen zugeben. Dann bleiben die Vitamine am besten erhalten.
Die Zutaten reichen für 4 bis 6 Babyportionen. Fenchel und Rote Bete waschen. Dunkle Stellen vom Fenchel abschneiden und die Knolle kleinschneiden. Zarte, grüne Blattspitzen ebenfalls verwenden. Die Rote Bete schälen (am besten mit Küchenhandschuhen: Rote-Bete-Saft färbt stark) und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Gemüse, Kartoffeln und Fleisch zusammen mit dem Wasser zum Kochen bringen, dann etwa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel leise köcheln lassen. Den Eintopf in einem Mixer feinpürieren.
Tip: Eine Suppe für Erwachsene wird daraus, wenn Sie salzen, pfeffern und statt Butter oder Öl 2 EL Creme fraîche unterziehen.
Pro Portion ca. 235 kcal.

10.7 Grünkerngrütze mit Broccoli-Rahm

Für 1 Kleinkind
40 g grob geschroteter Grünkern
1/8 l Gemüsebrühe
1 TL Butter
150 g Broccoli
1 Prise Salz
2 EL Crème fraîche

Grünkern ist gedörrter Dinkel, der Vorläufer des heutigen Weizens. Die Brühe zum Kochen bringen, Schrot einstreuen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann bei kleinster Hitze 15 Minuten quellen lassen oder den Topf in Decken warmhalten bzw. in eine Kochkiste stellen und 90 Minuten ziehen lassen - eine sehr schonende Methode. Inzwischen Broccoli putzen, Stiel in wenig Wasser mit einer Prise Salz 10 Minuten dünsten. Dann die Knospen zugeben und alles noch 5-10 Minuten garen. Bei geöffnetem Deckel die Flüssigkeit einkochen lassen, das Gemüse herausheben und kleinschneiden. Crème fraîche im Topf erwärmen, Broccoli darin schwenken. Fertige Grütze mit Butter mischen, mit Broccoli anrichten.
(Ca. 315 kcal bzw. 1320 kJ).

10.8 Karotten-Hirsebrei

100 g Karotten
150 ml Wasser
20 g Hirseflocken
2 EL Orangensaft
1 klein. Apfel
1 Eigelb (nur einmal je Woche)

Für DEN VORRAT
2 kg Karotten

Für Babys und Kleinkinder: Vegetarischer Mittagsbrei Nach dem 5. und 6. Monat ist das Eisendepot des Säuglings aufgebraucht - er ist auf Zufuhr durch die Nahrung angewiesen. Möchten Sie noch kein Fleisch geben, sollten Sie statt dessen im Mittagsbrei die besonders eisenreiche Hirse verwenden. Auch ein Eigelb - gut aufgekocht - sollte Ihr Baby einmal pro Woche bekommen. Wer einen Karottenvorrat einfriert, hat diesen Brei schnell zubereitet.
Karotten waschen, putzen, würfeln, in Wasser ca. 15 Minuten garen. Das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen, unter ständigem Rühren zu den Karotten geben und die Hirseflocken einstreuen. Alles aufkochen lassen. Den Brei in eine hohe Schüssel geben, mit einem Pürierstab fein passieren und den geriebenen Apfel und den Orangensaft unterziehen.
Tip: Wenn Ihr Baby von Orangensaft wund wird, können Sie statt dessen auch eine Spalte besonders Vitamin-C-reichen Apfel (z.B. Berlepsch) feingerieben zusätzlich in den Brei mischen.
Pro Portion ca. 155 kcal, mit Eigelb ca. 220 kcal.

10.9 Kartoffelbrei mit Weizensprossen

Für 1 Baby ab 8. Monat:
100 g Kartoffeln
30 g Weizensprossen
6 bis 8 El. Vollmilch
1 Eigelb
1 TL Butter

Kartoffeln sind wegen ihrer Nährstoffe in der Babyernährung ein Muss. Das Getreide wird hier vorgekeimt, damit es kleine Kinder schon verdauen können. Die Kombination Kartoffeln-Weizen-Milch ist zudem besonders gesund.
Die Kartoffeln gründlich waschen, in der Schale mit wenig Wasser garen. Sie sind fertig, wenn man leicht mit einem Messer einstechen kann. Die Weizensprossen mit 6 El. Wasser aufkochen lassen, 10 Minuten dünsten. Damm im Garwasser mit dem Pürierstab sehr fein musen. Die Kartoffeln pellen, mit der Gabel zerdrücken und zufügen. Mit Milch soweit verdünnen, dass ein weicher Brei entsteht. Nochmals kurz erwärmen. Eigelb und Butter unterziehen. (Ca. 240 kcal bzw. 1000 kJ)
Tip: Wenn es ganz schnell gehen soll: 1 El. Schmelzflocken und 1 El. Weizen- keime zufügen. Und ein Stückchen Salatgurke untermischen.

Für ältere Kinder ab 2 Jahren: Bereiten Sie einen Kartoffelbrei von 250 g Kartoffeln mit Eigelb zu. Die Sprossen werden leicht in 1 El. Weizenkeimöl geröstet. Sie entwickeln dabei einen malzigen Geschmack, den gerade Kinder gern mögen. Reiben Sie dann noch etwas Käse über die Sprossen und streuen Sie diese Knuspermischung vor dem Servieren über den Brei.

10.10 Kartoffelplätzchen mit Apfel -Kirsch-Kompott

300 g mehlig kochende Kartoffeln
2 süße Kochäpfel
1 klein. Glas Sauerkirschen
(Füllmenge 340 g, Abtropfgewicht 185 g)
etwas Zimt
1 Eiweiss

Salz
ca. 100 g Mehl
50 g feingehackte Mandeln
etwa 50 g ungehärtetes Kokosfett

Für 2 Kleinkinder ab 1 Jahr und 1 Erwachsenen: Kartoffelplätzchen sind aus gekochten, mehligen Lagerkartoffeln und deshalb besonders gut verträglich. Die Mandeln steuern zusätzlich Eiweiss und pflanzliches Fett bei und sorgen dafür, daß die Kinder nicht gleich wieder hungrig sind. Wer keine Kirschen mag, kocht einfach Apfelmus und streicht es durchs Sieb.
Kartoffeln waschen und in der Schale in wenig Wasser garen. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse und Stiele entfernen und die Viertel in Würfel schneiden. Im Kirschsaft etwa 5 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Die Kirschen und etwas Zimt zugeben und das Kompott erkalten lassen. Die Kartoffeln pellen und durch die Presse drücken, etwas abkühlen lassen. Dann mit dem Eiweiss, Salz und Mehl zu einem Teig vermengen. So viel Mehl zugeben, bis der Teig nicht mehr klebt, dann 8 bis 10 kleine Kartoffelplätzchen formen. Die Plätzchen von beiden Seiten in den Mandeln wenden, diese gut andrücken. Dann das Fett in einer Pfanne sehr heiß werden lassen, die Plätzchen goldgelb von beiden Seiten ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu gibt's das Kompott. Wer es noch üppiger mag, nimmt Crème fraîche dazu.
(Pro Kind ca. 390 kcal, pro Erwachsener ca. 780 kcal).

10.11 Kartoffelplätzchen mit Apfel-Kirsch-Kompott

300 g Mehlig kochende Kartoffeln
2 Süße Kochäpfel
1 klein. Glas Sauerkirschen
(Füllmenge 340 g, Abtropf-
Gewicht 185 g)

Zimt
1 Eiweiß
Salz
100 g Mehl
50 g Feingehackte Mandeln

50 g Ungehärtetes Kokosfett

Für Babys und Kleinkinder: Gesunde Puffer Kartoffelplätzchen sind aus gekochten, mehligen Lagerkartoffeln und deshalb besonders gut verträglich. Die Mandeln steuern zusätzlich Eiweiß und pflanzliches Fett bei und sorgen dafür, daß die Kinder nicht gleich wieder hungrig sind. Wer keine Kirschen mag, kocht einfach Apfelmus und streicht es durch ein Sieb.
Zutaten reichen für 2 Kleinkinder ab 1 Jahr und 1 Erwachsenen. Kartoffeln waschen und in der Schale in wenig Wasser garen. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse und Stiele entfernen und die Viertel in Würfel schneiden. Im Kirschsaft etwa 5 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Die Kirschen und etwas Zimt zugeben und das Kompott erkalten lassen. Die Kartoffeln pellen und durch die Presse drücken, etwas abkühlen lassen. Dann mit dem Eiweiß, Salz und Mehl zu einem Teig vermengen. So viel Mehl zugeben, bis der Teig nicht mehr klebt, dann 8 bis 10 kleine Kartoffelplätzchen formen. Die Plätzchen von beiden Seiten in den Mandeln wenden, diese gut andrücken. Dann das Fett in einer Pfanne sehr heiß werden lassen, die Plätzchen goldgelb von beiden Seiten ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu gibt's das Kompott. Wer es noch üppiger mag, nimmt Creme fraîche dazu.
Pro Kind ca. 390 kcal, pro Erwachsener ca. 780 kcal.

10.12 Kartoffelplätzchen mit Möhren -Mandelmus

Für 1 Kleinkind
250 g Pellkartoffeln
1/2 Ei
ca. 20 g Mehl
1 TL gehackte Petersilie
Öl
150 g Möhren
20 g Mandeln
2 -3 El Brühe
Sojasauce

Diese Mahlzeit ist vollwertig auch ohne Fleisch: Das Eiweiß von Ei und Kartoffeln ist besonders hochwertig, die Mandeln liefern wertvolle, pflanzliche Fette und Vitamine, das Gemüse schließlich Vitamine und Ballaststoffe.
Die noch heißen Kartoffeln pellen, durch die Kartoffelpresse drücken, ausdampfen und abkühlen lassen. Dann mit dem verquirlten, halben Ei, Mehl und Petersilie verrühren. Ist der Teig noch nicht formbar, etwas Mehl hinzufügen. Mit gut bemehlten Händen 2-3 kleine Küchlein formen, im heißen Fett von beiden Seiten zart knusprig ausbacken, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
Vor dem Ausbacken das Mus zubereiten: Kleingeschnittene Möhren mit den Mandeln in der Brühe garen, mit dem Pürierstab zermusen, zu den Plätzchen reichen.
(Ca. 600 kcal bzw. 2509 kJ)

10.13 Möhrencreme mit Hirseklößchen

50 g Hirse
450 ml Gemüsebrühe
400 g Möhren
1 Zwiebel
1 EL Butter oder Margarine
50 g Creme fraîche
100 ml Milch
Salz
Pfeffer
Muskat
1 Spur Gemahlener Koriander
1 klein. Ei
2 EL Mehl
Petersilie

Für Babys und Kleinkinder: Gesundes Gemüse Diese Kombination aus Getreide, Gemüse, Milchprodukten und Ei enthält alles, was Ihr Kind braucht!
Zutaten reichen für 2 Kleinkinder. Hirse heiß abbrausen. Ein Drittel der Brühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, Hirse einstreuen, Deckel auflegen und bei kleiner Hitze in etwa 20 Minuten garen. Währenddessen die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden, im heißen Fett andünsten. Möhren zugeben, mit der restlichen Brühe ablöschen. Die Möhren in etwa 15 Minuten garen, dann Creme fraîche und Milch zugeben und die Möhren pürieren. Die Suppe mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat, Koriander und der feingehackten Petersilie verrühren. Mit 2 Teelöffeln kleine Klößchen formen. Salzwasser zum Kochen bringen, die Klößchen hineingeben und bei geringer Hitze so lange ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Die Suppe nochmals erwärmen, auf 2 Tellern verteilen, Klößchen hineinsetzen.
Tip: Falls Ihr Kind empfindlich auf Zwiebeln reagiert, ersetzen Sie sie durch kleingeschnittenen Fenchel - der ist milder.
Pro Kind ca. 430 kcal.

10.14 Neue Kartöffelchen in Möhren-Beeren-Sauce

100 g Sehr kleine neue Kartoffeln
120 g Möhren
120 g Erdbeeren
1 TL Butter oder Margarine
1 EL Magerquark
2 EL Süße Sahne

Für Babys und Kleinkinder: Mildes Mittagessen Jetzt kann man Kinder für Gemüse begeistern: Es ist besonders zart, fast süßlich. Die Erdbeeren verstärken diese milde Geschmacksrichtung. Außerdem ergänzen sie mit ihrem Vitamin-C-Gehalt die Möhren, die vor allem Beta-Karotin enthalten. Sie können auch andere Gemüse-Obst-Kombinationen ausprobieren: Zucchini mit Pfirsich oder Aprikose, Tomate mit Blaubeeren, Kohlrabi mit Äpfeln oder Blumenkohl mit Birne.

Die Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. In wenig Wasser in etwa 20 Minuten garen. Möhren waschen, schälen und in Scheibchen schneiden. Mit einem Schuß Wasser in 15 Minuten garen. Erdbeeren abbrausen. Blütenansätze entfernen und die Früchte mit den gegarten Möhren, der Butter oder Margarine, Sahne und Quark pürieren. Die Möhren-Beeren-Sauce erwärmen und in einen tiefen Teller geben. Kartöffelchen pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken und in die Gemüse-Obst-Sauce setzen.
Tip: Wenn Sie das Gericht für ein Kleinkind zubereiten, können Sie die Kartoffeln entweder nur grob mit der Gabel zerdrücken oder ganz lassen - je nach Kaulust. Wenn ältere Geschwister mitessen wollen, können Sie die Kartoffeln in wenig Butter mit Sesam braten, das schmeckt dann etwas herzhafter.
Pro Portion ca. 290 kcal.

10.15 Pizza-Waffeln

Für 4 Waffeln:
- 1 Pkg. Kartoffelpufferpulver (für 15 Puffer)
- Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 500 g reife Tomaten
- 200 g Mozzarella
- Olivenöl zum Backen

Kombinieren Sie zwei Lieblingsgerichte von Kindern und Sie haben eine Hauptmahlzeit, die alles enthält, was Ihr Kind jetzt braucht. Wenn Sie es eilig haben, können Sie die Waffeln auch ohne Belag oder mit frischem Kräuterquark servieren.
Das Kartoffelpulver nach der Packungsaufschrift anrühren. Zwiebel abziehen, halbieren und feinwürfeln, mit dem Basilikum unterrühren, quellen lassen. Das Waffeleisen immer mit Olivenöl fetten und nacheinander die Waffeln goldgelb backen. Tomaten gründlich waschen. Stielansatz herausschneiden. Tomaten in Scheiben teilen. Mozzarella würfeln. Waffeln auf ein geöltes Backblech legen, mit Tomatenscheiben belegen, Käsewürfel gleichmässig daraufstreuen und unter dem Grill schmelzen lassen. (1 Waffel ca. 315 kcal bzw. 1319 kJ)
Tip: Diese Waffeln sind eine tolle Überraschung für die ersten Kindergeburtstage - damit das Süsse nicht überhand nimmt. Backen Sie in diesem Fall die Waffeln ruhig vor, denn beim Überbacken werden sie wieder knusprig. Sie können den Kindern dann unterschiedliche Beläge anbieten: Vom Reibekäse über Bratwurstbrät bis zur Crème fraîche mit Sonnenblumenkernen.

10.16 Polenta-Gemüse-Kuchen

Für 3-4 Kleinkind-Portionen (ab 10.
125 g Polenta (Maisgriess)
250 ml Milch
100 ml Gemüsebrühe
50 g Möhren
50 g Brokkoliröschen
1 TL Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine
1 Ei
Fett für die Form

Ab und zu sollen Kinder auch einmal mit den Fingern essen dürfen. Diese Polenta-Stückchen sind dafür bestens geeignet. Man kann sie aber auch als Löffel-Essen mit Tomatensauce anrichten.
Polenta mit Milch und Gemüsebrühe in einem Topf mischen, unter Rühren zum Kochen bringen. Bei milder Hitze etwa 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen. Möhren und Brokkoli waschen und putzen. Möhren mit der Küchenmaschine oder einer Gemüseraspel in feine Streifen raspeln. Brokkoli so hacken, daß die Stücke etwa so groß sind wie die Möhrenraspel. Butter oder Margarine erhitzen, das Gemüse darin 2-3 Minuten unter Rühren bißfest garen. Gemüseraspel und Ei unter die Polenta mischen. Eine kleine, flache Auflaufform einfetten. Backofen auf 175 Grad (Gas Stufe 2-3) vorheizen. Polenta ca. 2 cm dick in die Auflaufform streichen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen. Polenta in der Form ruhen lassen und dann in Streifen schneiden oder beliebig andere Formen ausstechen.
(Pro Portion etwa 225 kcal) Tip: Wenn Ihr Kind älter als ein Jahr ist, brauchen Sie das Gemüse nicht mehr ganz so fein zu raspeln und können die Polenta vor dem Backen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Also meine Kleine mag Weizengrießbrei und auch Maisgrießbrei. Ich gebe ihr dazu gerne kleingeschnippelte Pfirsichstückchen aus der Dose. Die schlotzt sie mit wahrer Begeisterung in sich hinein.

10.17 Rübli-Küchlein

Für 4 Küchlein:
250 g Möhren
100 g Maisgriess
0.1 l Milch
100 g Vollmilchjoghurt
1 Ei
1 Prise Zimt
1 Prise Muskat
1 EL Zucker
Butter für die Förmchen

Beim Essenlernen packen die Kleinen am liebsten mit den Händen zu. Diese Küchlein sind eine Hauptmahlzeit und dürfen mit den Fingern gegessen werden.
Möhren waschen, schälen und feinreiben. Milch mit Joghurt, dem Eigelb, Zimt, Muskat und Zucker verschlagen, dann Möhren und Maisgriess unter- rühren. Eiweiß steifschlagen

und unterziehen. 4 kleine Quicheformen fetten, die Maisgriessmasse hineingeben und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) 25 Minuten backen.
(Pro Küchlein ca. 217 kcal) Varianten: Diese Grundmasse können Sie für jede Gemüsequiche verwenden und auch für die ganze Familie backen. Für eine Pieform mit 26 cm Durchmesser brauchen Sie die doppelte Grundmenge. zusätzlich zu den Möhren können Sie Reibekäse darüberstreuen, kleine Schinkenwürfel mitbacken, Tomatenscheiben oder andere Gemüsereste obenauflegen. Bei diesen pikanten Varianten allerdings nur 1 Prise Zucker verwenden. Die einzelnen Portionen lassen sich einfrieren und in der Mikrowelle wieder auftauen.
Tip: Für Süsschnäbelkönnen auf jedes Küchlein einige Apfelspalten oder Erdbeeren gelegt und mitgebacken werden - sie versinken dabei.

10.18 Sauerampfer-Rohrnudeln in Möhrensauce

375 g Magerquark
2 Eier
Salz
30 g Sauerampfer
100 g Vollkorngriess
1/8 l Milch
30 g Butter oder Margarine

350 g Möhren
2 EL Wasser (1)
100 ml Wasser (2)
1 TL Tomatenmark
50 ml Sahne

Für Babys und Kleinkinder: Leichte Hauptmahlzeit Sauerampfer (gibt's auf Wochenmärkten und in guten Gemüsegeschäften) ist besonders reich an Vitamin C und regt die Verdauung an. Wer keinen Sauerampfer bekommt, kann auch die milde Pimpinelle oder Petersilie verwenden.
Die Zutaten sind für 1 Erwachsenen und 1-2 Kleinkinder ab 8. Monat. Quark mit Eigelb und etwas Salz cremig rühren. Sauerampfer waschen, Stiele abzupfen, Blätter in feinste Streifen schneiden, mit dem Grieß unter den Quark mischen. Die Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterziehen. In einer großen Auflaufform Milch mit etwas Salz und der Hälfte Fett erhitzen, von der Quarkmasse mit einem Eßlöffel Nockerln abstechen und in die Milch legen. In den auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorgeheizten Backofen schieben und etwa 30 Minuten backen, bis die Milch ganz aufgesaugt ist. Inzwischen die Möhren schälen, kleinschneiden und im restlichen Fett andünsten. Dann leicht salzen, Wasser (1) zugeben und die Möhren weichdünsten. Das Wasser (2) und das Tomatenmark zu den Möhren geben, mit dem Pürierstab fein zermusen. Sauce mit Salz, Pfeffer und der Sahne abschmecken. Zu den Klößen reichen.
Erwachsener ca. 742 kcal, bei 2 Kleinkindern je ca. 371 kcal.

10.19 Schupfnudeln

Für 10 Kleinkind-Portionen
- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Eier
- 400 g Mehl
- Salz
- Muskat
- ca. 100 g Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett zum Braten

Zutaten
- 150 g Möhren
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 2 EL süße Sahne
- 1 klein. mürber Apfel
- Salz
- 1 Prise Zucker

Diese schwäbische Spezialität schmeckt köstlich, macht aber etwas Arbeit. Darum kochen Sie lieber auf Vorrat, wenn Sie Zeit haben. Schupfnudeln sind auch eine ideale Beilage für Kinder, die Kartoffeln pur nicht mögen.
Kartoffeln gar kochen (am besten im Schnellkochtopf), abdampfen lassen und pellen. Im heißen Zustand durch die Kartoffelpresse drücken. Den Kartoffelschnee ausbreiten und auskühlen lassen, mit Eiern, Mehl und den Gewürzen zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche mit bemehlten Händen fingerlange, an den Enden spitz zulaufende Nudeln formen, 2-3 Stunden trocknen lassen. In 2 bis 3 Partien die Schupfnudeln einzeln in kochendes Salzwasser geben und so lange kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die benötigte Portion in zerlassenem Fett von allen Seiten leicht anbraten. Die restlichen Schupfnudeln in Portionen einfrieren.
(Pro Portion ca. 270 kcal) Für die Sauce die Möhren waschen, putzen und in Gemüsebrühe garen. Apfel schälen und kleinschneiden, zu den Möhren geben. Alles in der Brühe mit dem Pürierstab pürieren. Mit Sahne, Salz und Zucker abschmecken.
(Ca. 90 kcal)

Mengenangabe: 1 Portion

10.20 Spinat-Frösche

- 300 g Spinat; frisch
- 200 ml Tomatensaft; ungesalzen
- 100 g Maisgriess
- 30 g Edamer
- 2 Eier
- 2 TL Butter
- 2 TL Keimöl

Die Stiele und welke Stellen von den Spinatblättern zupfen. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. In einem mittelgrossen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Spinatblätter zugeben und so lange warten bis das Wasser wieder sprudelnd kocht. 1 Minute kochen lassen, dann die Blätter in ein Sieb geben, abtropfen lassen und pro Portion in 3 gleich grosse Portionen teilen.
Den Tomatensaft zum Kochen bringen, den Griess einrieseln lassen und bei schwacher

Hitze etwa 5 Minuten quellen lassen.
Inzwischen den Käse in kleine Würfel schneiden. Unter den Griessbrei ziehen. Zum Schluss die Eier und die Butter untermischen. Den Topf von der Platte nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.
Die Spinatblätter jeweils so aufeinander schichten, dass sie pro Portion 3 kleine rechteckige Platten bilden. Den Griess auf die Rechtecke verteilen. Den Spinatmantel fest um die Füllung rollen.
Ein grosses Stück Alufolie auf der blanken Seite mit dem Öl bestreichen, die Rollen nebeneinander hineinlegen und die Folie dicht verschliessen. In einen Topf so viel Wasser füllen, dass der Boden 1 cm hoch bedeckt ist. Das Alupaket hineinlegen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten erwärmen.
Tip: Statt in Alufolie gewickelt im Backofen bei 200 Grad überbacken.

10.21 Spinatbrei

Für 2 Baby-Portionen
250 g Kartoffeln
250 g frischen Spinat
1 EL Butter
50 ml Möhrensaft
1 Ei

Spinat kommt jetzt aus heimischer Ernte frisch in den Verkauf. Neben Eisen enthält der Spinat auch reichlich Vitamin A, B 2 und C. Das Putzen des frischen Spinats ist etwas arbeitsaufwendig, aber der hervorragende Geschmack entschädigt für die Mühe. Wenn Spinat in Salzwasser gekocht wird, verliert er neben dem vielfach strengen Beigeschmack leider auch einen Teil der wertvollen Mineralstoffe. Aus diesem Grund sollte die Kochflüssigkeit möglichst mitverwendet werden.
Die Kartoffeln kochen, pellen und am besten noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Spinat sorgfältig verlesen, waschen und die groben Stiele abschneiden. Butter in einem Topf erhitzen, den Spinat zugeben und kurz anschmoren. Mit dem Möhrensaft ablöschen und den Spinat darin etwa 5 bis 20 Minuten garen. Den Spinat pürieren und mit dem Kartoffelschnee und dem Ei vermischt noch einmal kurz aufkochen lassen.
(Pro Portion etwa 215 kcal) Tip: Diesen Baby-Brei können Sie schnell in eine Spinatsuppe für Kleinkinder umwandeln. Sie brauchen nur noch eine Mischung aus flüssiger süßer Sahne und milder Hefebrühe hinzufügen, bis die von Ihrem Kind bevorzugte Konsistenz entstanden ist. Wenn Sie selbst mitessen wollen, können Sie in die Suppe kleine, mit Kräutern und frisch geriebenem Parmesankäse gewürzte Tatarbällchen einlegen und garziehen lassen.

10.22 Zucchinitaler mit Joghurtdip

Rezept für 1 Kleinkind:
20 g Sonnenblumenkerne
100 g Joghurt 3,5%
2 TL gehackte Petersilie
1 Prise Salz
etwa 150 g von einer dicken Zucchini
1 Ei
1 TL Mehl
1 TL Milch
2 bis 3 El. Öl zum Braten

Bioghurt oder Joghurt aus Bifidus-Kulturen eignet sich besonders für kleine Kinder: Er sorgt für den Aufbau einer gesunden Darmflora, denn diese Bakterien gehören zu der "guten Sorte", die eine Gärung im Darm verhindern.
Die Sonnenblumenkerne mit dem Wiegemesser fein hacken. Mit dem Joghurt, der Petersilie und dem Salz zu einer Sauce rühren. Die Zucchini waschen, schälen, und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Ei mit dem Mehl und einer Prise Salz verquirlen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchinischeiben nach und nach im Eierteig wenden und in das heisse Fett legen. Wenn die eine Seite goldgelb ist, die Zucchinischeiben wenden. Insgesamt ca. 4 Minuten backen. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Die Taler beim Essen in die Sauce dippen. (Ca. 400 kcal bzw. 1670 kJ)
Tip: Für Süssmäuler: statt Zucchini Apfelspalten nehmen und den Dip mit geriebenen Mandeln, 1 bis 2 Tl. Honig und Zimt glatt rühren.

10.23 Zuckererbsen mit Käsesauce

350 g Kartoffeln
Salz
300 g Zuckererbsen
150 ml Gemüsebrühe
75 g Junger Gouda
75 g Milder Weichkäse
100 ml Milch
1 TL Hirsemehl oder Speisestärke
Muskat

Für Babys und Kleinkinder: Gesunde Mittagsmahlzeit Zuckererbsen haben jetzt Hochsaison. Sie sind so mild, fast süßlich, daß sie auch von kleinen Kindern gern gegessen werden, wenn sie sie erst einmal probiert haben. Die milde Käsesauce versorgt Ihr Kind mit Kalzium, Eiweiß und Fett - damit es auch wirklich satt wird. Die Sauce paßt zu fast allen Frühlingsgemüsen von Kohlrabi bis Blumenkohl.
Die Kartoffeln ungeschält in wenig Wasser garen, dann pellen. Die Zuckererbsen waschen und die Enden abkneifen. Die Schoten in der Gemüsebrühe etwa 6 Minuten gar dünsten. Den Gouda reiben oder in kleine Würfel schneiden. Den Weichkäse entrinden, mit einer Gabel zerpflücken. Wenn die Erbsen gar sind, die Schoten aus der Brühe nehmen, die Milch zufügen und den Käse in der Flüssigkeit auflösen. Das Hirsemehl einrühren bzw. die Stärke mit etwas Wasser anrühren und zufügen, 1 bis 2 Minuten leicht kochen lassen. Die Sauce mit Muskat abschmecken. Zuckererbsen und Pellkartoffeln mit der Sauce anrichten.

Tip: Sie können entweder mit Ihrem Kind zusammen essen - dann reichen die angegebenen Mengen aus - oder Sie frieren den Rest Zuckererbsen und Käsecreme für zwei weitere Kindermahlzeiten ein. Kartoffeln lieber nicht einfrieren: Sie werden leicht süßlich.
Pro Kleinkind-Portion ca. 360 kcal.

11 Kuchen, Gebäck, Pralinen

11.1 Haferflocken-Käse-Waffeln

Für ca. 8 große Herzwaffeln
100 g Butter oder Margarine
150 g mittelalter, feingeriebener Gouda
4 Eier
1 Prise Salz
150 g Schmelzflocken
100 g kernige Haferflocken
0.3 l Milch
1 Bd. Schnittlauch

Kinder lieben Waffeln: Das Zusehen, der Duft ist schon der halbe Ess-Spass. Jetzt, in der süßen Saison, sollten Sie es einmal mit salzigen Waffeln versuchen. Da sie sehr nahrhaft sind, können sie auch das Abendbrot ersetzen. Für Kinder ab dem ersten Lebensjahr. Fett mit Käse und Eiern cremig schlagen. Nur sehr leicht salzen (bei Kindern unter 2 Jahren das Salz weglassen, die Großen können ja nachsalzen). Die Schmelzflocken einrühren, dann die Milch zugeben. Die Kernigen in der Pfanne rösten, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides unter den Waffelteig ziehen. Nacheinander in einem beschichteten Waffeleisen goldgelbe Waffeln backen. Die Waffeln werden nicht so dunkel wie süße, denn es fehlt der bräunende Zucker. Das Eisen nach jedem Backen leicht ölen. Zu den Waffeln gibt’s statt Sahne Kräuterquark und auf Spießchen Apfel- und Mandarinenspalten, Radieschen und Gurkenscheiben. Etwas größere Kinder dürfen auch saure Gurken, Rote Bete, Mixes Pickles oder Oliven dazu knabbern.
(Pro Waffel ca. 360 kcal bzw. 1520 kJ).

11.2 Kekse zum Knabbern

Für etwa 1 Backblech:
125 g Weizenvollkornmehl
1 EL Puderzucker
1 EL Vanillezucker
1 Prise Salz
75 g weiche Butter
25 g Sauerrahm (20% Fett)
Mehl zum Ausrollen
Fett und Mehl fürs Blech
1 Eigelb zum Bestreichen
Nüsse
Zuckerzeug zum Verzieren

Beim Backen ist das Naschen für die Kinder das größte Vergnügen. Doch wenn der rohe Teig länger in der warmen Küche steht, können sich Salmonellen entwickeln. Deshalb nur frische Eier verwenden (mit der Banderole "extra") und den Teig immer portionsweise aus dem Kühlschrank nehmen. Oder einen eifreien Teig wie diesen verwenden:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Backblech einfetten, mit Mehl bestäuben (manche nehmen lieber Backpapier). So viel Teig, wie ausgerollt werden soll, aus dem Kühlschrank nehmen, den Rest weiter kühlen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 1/2 cm dick ausrollen, Plätzchen ausstechen und auf das vorbereitete Backblech legen. Das Eigelb mit 1 El Wasser verrühren, die Plätzchen damit bestreichen, mit Nüssen und Zuckerzeug verzieren. Die Plätzchen im heißen Ofen in etwa 13 Minuten goldgelb backen.
(Bei 60 Keksen pro Stück etwa 20 kcal). Tip: Bewahren Sie Kekse immer in Blechdosen auf. Dort sind sie luftdicht verschlossen und vor Feuchtigkeit geschützt.

11.3 Mini-Törtchen

220 g Mehl
1 Msp. Backpulver
1 Spur Salz
1 EL Zucker
200 g Magerquark
150 g Butter oder Margarine
1 Eigelb; zum Bestreichen
Fett; für das Blech

Für Den Belag
150 g Vanillepudding
500 g Früchte (z.B. Himbeeren,
Kirschen, Brombeeren, Kiwi
Oder Mandarinenscheiben)
4 EL Aprikosenkonfitüre

Für Babys und Kleinkinder: Fruchtiges Gebäck Diese Törtchen schmecken mit allen zarten Obstsorten. Backen Sie auf Vorrat, und belegen Sie nach Bedarf!
Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker mischen. Quark gut ausdrücken, mit den kalten Butterflöckchen zum Mehl geben und rasch verkneten. Wenn nötig, etwas Wasser zufügen. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Den Teig 1/2 cm dick ausrollen, mit großen Ausstechförmchen Herzen, Halbmonde und Schiffchen ausstechen oder mit Schablone schneiden. Aus einem Drittel des Teigs dünne Rollen formen und als Rand auf die Formen setzen. Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen. Die Törtchen auf das gefettete Backblech setzen, die Ränder mit dem Eigelb einpinseln. Im heißen Ofen etwa 13 Minuten goldgelb backen, gut auskühlen lassen. Törtchen mit Vanillepudding bestreichen. Beeren putzen und waschen, Kirschen waschen und entsteinen, Mandarinen abtropfen lassen, Kiwi schälen und in schmale Segmente teilen. Das Obst dicht an dicht auf die Törtchen setzen. Konfitüre mit einem Löffel heißem Wasser anrühren, durch ein Sieb streichen, Obst damit einpinseln.
24 Stück a ca. 120 kcal.

11.4 Möhrenmakronen

Für etwa 45 Kekse:
150 g Bundmöhren
100 g geriebene Mandeln
100 g blütenzarte Haferflocken
40 g Hagebuttenmark aus dem Reformhaus
1 Msp. Zimt
2 Eiweiss
einige Tropfen Zitronensaft
100 g Honig

Gegen Ende des ersten Jahres dürfen Babys knabbern. Aber zu bröselig, zu hart, zu süss und fett dürfen die Kekse nicht sein. Unsere Möhrenkekse sind nur leicht süss, weich und enthalten jede Menge Ballaststoffe - gerade richtig fürs Baby!
Möhren putzen, waschen, schälen und feinreiben. Mit Mandeln, Haferflocken, Hagebuttenmark und Zimt verrühren, etwa 20 Minuten ziehen lassen. Die Eiweiss mit Zitronensaft sehr steif schlagen, nach und nach den Honig einfliessen lassen. Dann die Teigmischung unter den Eischnee heben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit einem Teelöffel runde oder längliche Makronen auf das Blech setzen - zwischen ihnen jeweils etwas Abstand lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas Stufe 1) etwa 30 Minuten hellbraun backen. Dann das Papier vom Blech auf den Tisch ziehen. Nach einigen Minuten lassen sich die Makronen mit einem Messer gut vom Papier lösen.
(Pro Keks ca. 33 kcal bzw. 140 kJ) Tip: Am besten (bis zu 3 Wochen) im Kühlschrank aufbewahren, denn durch den geringen Honiggehalt könnten die Kekse in der Dose schimmeln.

11.5 Müsli-Muffins

Für etwa 20 Stück:
100 g Butter oder ungehärtete Margarine
80 g Honig
2 Eier
120 g Mehl
1 gehäufter Tl. Backpulver
150 g Müsli-Mischung ohne Zucker
200 g säuerliche Äpfel
1 TL Zitronensaft
50 ml kräftiger Früchtetee
etwa 20 Papierbackförmchen

Muffins sind in England ein beliebtes Frühstücksgebäck. Mit Müsli und frischem Apfel im Teig schmecken die Muffins schön kernig, ohne trocken zu werden. In Portionen gebacken, lassen sie sich prima in den Kindergarten oder zum Spielplatz mitnehmen. Wer es eilig hat, kann die Muffins auch als Kuchen in der Kastenform backen - das dauert etwa 10 Minuten länger. Durch die milde Süsse, viele Ballaststoffe und vor allem reichlich Kohle- hydrate sind sie eine ideale Zwischenmahlzeit.
Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen. Die Papierförmchen auf ein Backblech stellen. Fett mit Honig cremig rühren. Eier nacheinander unter die Fettmasse rühren. Mehl mit Backpulver und Müsli mischen, unter den Teig rühren. Äpfel waschen, vierteln und schälen, Kerngehäuse entfernen und die Äpfel grob raspeln. Apfelraspel mit Zitronensaft und Tee vermischen und unter den Teig heben. Wenn die Äpfel sehr saftig sind, brauchen

Sie keinen Tee mehr in den Teig zu geben. Teig in die Förmchen füllen und die Muffins in etwa 35 Minuten goldbraun backen. Eventuell die letzten 5 Minuten abdecken. (Pro Stück etwa 100 kcal)
Tip: Die Muffins halten sich in einer gut schliessenden Dose etwa 1 Woche.

11.6 Quittenbrot und Marzipan

Für 1 Blech Quittenbrot:
1 kg reife Quitten
700 -800 g Zucker
Zucker zum Wälzen

Für etwa 60 Marzipankartoffeln
250 g Mandeln
200 g Puderzucker
etwas Rosenwasser
Kakaopulver zum Rollen

Dieses Naschwerk aus Großmutters Küche enthält viel Zucker, deshalb ist es so haltbar. Wie jedes Konfekt ist auch dieses nicht zum Satt essen gedacht. Babys dürfen ab 1 Jahr davon essen.
Für das Quittenbrot mit einem Tuch den pelzigen Belag von den Quittenschalen abreiben. Die Quitten in wenig Wasser kochen, bis sie weich sind und die Schale platzt. Die Schale abziehen und das Kerngehäuse herausschneiden. Das Fruchtfleisch im Blitzhacker portionsweise sehr fein pürieren. Das so gewonnene Fruchtmark wiegen und mit der gleichen Menge Zucker unter ständigem Rühren in etwa 20-25 Minuten zu einer dicklichen Masse kochen. Ein tiefes Backblech mit kaltem Wasser ausschwenken. Die Masse im Backblech gleichmäßig verstreichen und lose mit Pergamentpapier abdecken. Mit Ausstecherchen Formen ausstechen oder Rauten schneiden und in Zucker wälzen.
(Insgesamt etwa 4170 kcal. Für das Marzipan die Mandeln mit Wasser aufkochen, abschrecken und abziehen. Mit dem Puderzucker im Blitzhacker portionsweise portionsweise zu einer formlosen Masse rühren, evtl. etwas Rosenwasser zugeben. Mit einem Teelöffel Portionen abstechen und zu Kugeln rollen, über Nacht trocken waren. Rundum im Kakaopulver wälzen.
(Pro Stück etwa 40 Kcal)

11.7 Walnuss-Apfel-Schnitten

75 g Walnüsse
125 g weiche Butter oder Margarine
1 Ei
100 g feiner Zucker
200 g Mehl
2 klein. Äpfel
etwas Zitronensaft
50 g Apfel- oder Quittengelee
Fett und Mehl fürs Blech

Für Kleinkinder, ab dem 12. Monat Dieses Gebäck ist durch die Äpfel fruchtig und saftig, aber gleichzeitig so fest, dass es Ihr Kind gut auf der Hand essen kann. Für die Älteren können Sie die Nüsse grob hacken. Wenn Sie Vollkornmehl nehmen und den Zucker durch 50 g Vollrohrzucker und 50 g Apfelkraut ersetzen, wird das Gebäck vollwertig.
Walnüsse fein hacken. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine eckige Form (etwa 20⋆30 cm) einfetten und mit Mehl ausstäuben. Das Fett mit dem Ei verrühren. Zucker zugeben und die Masse schaumig rühren. Mehl nach und nach über die Fettmasse sieben und unterarbeiten. Zum Schluß die Äpfel waschen, fein reiben, mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln und unter den Teig arbeiten. Den Teig auf das vorbereitete Backblech geben, mit den Fingerspitzen sehr flach drücken. Das Gelee etwas erwärmen, damit es flüssiger wird. Den Teig damit bestreichen und die gehackten Walnüsse darüberstreuen. Das Blech im heißen Ofen etwa 25 Minuten goldbraun backen. Den Kuchen noch heiß in etwa 2x4 cm große Streifen schneiden, auskühlen lassen.

12 Mehlspeisen, Nudeln

12.1 Gefüllte Canneloni

Rezept für 1 Kleinkind
4 Canneloni
70 g Hühnerleber
1 EL Butter
1 TL Tomatenmark
1 Prise Thymian
einige Spritzer Sojasauce
2 TL Semmelbrösel
2 Tomaten
1 EL Reibekäse

Jetzt beginnt die Zeit, in der Ihr Kind am liebsten mit den Fingern ißt. Warum nicht ab und zu, wenn das den Spaß am Essen fördert? Doch lassen Sie die Canneloni vorher etwas auskühlen und schneiden Sie sie evtl. in Stücke.
In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen, die Nudeln darin etwa 5 Minuten weichkochen und abgießen. Inzwischen die Leber mit Butter, Tomatenmark, Gewürzen und Bröseln in einer Rührschüssel mit dem Pürierstab pürieren. Diese Masse in die Canneloni füllen. Eine Tomate achteln, je ein Achtel auf eine Canneloni-Öffnung legen, mit Käse bestreuen. Die Canneloni in geölte Alufolie packen und im Backofen bei 220 Grad 15 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen. Sie können die Fülle statt in die Canneloni auch in große Muschelnudeln geben.
(Ca. 515 kcal bzw. 2150 kJ) Tip: Sollten Reste übrig bleiben, lassen sie sich kleingeschnitten prima für eine Suppe als Einlage verwenden.

12.2 Grüne Pfannkuchen mit Creme fraîche

1 klein. Ei
50 g Vollkornmehl
100 ml Buttermilch
1 TL Keimöl
Jodsalz
2 TL Sesamsamen
150 g Frische Erbsen
2 TL Butterschmalz
2 EL Creme fraîche (30% Fett)
Mineralwasser

Für Babys und Kleinkinder: Schnelles Mittagessen Frische Erbsen sind zu Unrecht aus der Mode gekommen: Sie sind zarter als die konservierten Erbsen und schmecken fast süßlich. Genau das Richtige für kleine Kinder. Babys ab dem 8. Monat vertragen dieses Gericht auch schon - allerdings reicht dann etwa ein Drittel des Pfannkuchens für eine Mahlzeit aus.

Ei mit Vollkornmehl verrühren. Nach und nach Buttermilch, Keimöl, etwas Salz und die Sesamsamen unterziehen, den Teig kurz ruhen lassen. Inzwischen die Schoten aufdrücken und die Erbsen herausstreichen. In einer beschichteten Pfanne einen Teelöffel Butterschmalz zerlassen, die Erbsen in der Pfanne verteilen und ganz kurz andünsten. Den Teig mit einem Schuß Mineralwasser aufschäumen und auf den Erbsen verteilen, einen Deckel auflegen und den Pfannkuchen 1 bis 2 Minuten goldbraun backen. Dann auf den Deckel gleiten lassen, restliches Fett in die Pfanne tun und den Pfannkuchen auf die andere Seite stürzen, fertigbacken. Mit Creme fraîche bestreichen und zusammenschlagen.
Variante: Wenn Sie Ihrem Kind lieber einen süßen Pfannkuchen anbieten möchten, z.B. weil es keine Erbsen mag, können Sie auch weiches Obst verwenden. Ideal sind Pfirsichspalten und/oder Himbeeren oder auch Erdbeeren.
Pro Portion ca. 400 kcal.

12.3 Möhrenspätzle mit Käse

Für 1 Kleinkind:
80 g Möhren
60 g Vollkornmehl
1 halbes verquirltes Ei
1/8 l Milch
Salz
40 g Weichkäse 50%
1 TL Butter oder Keimöl
Pfeffer
Muskat

Verpacken Sie doch einmal das Gemüse in Nudelform: Dieses Gericht schmeckt selbst Möhren-Muffeln und macht auf gesunde Weise satt.
Möhren waschen, schälen und in Stücke schneiden. Am besten im Blitzhacker oder Kompaktmixer zerkleinern - dann werden sie am feinsten. Die Möhrenmasse mit dem halben Ei, Mehl, etwas Salz und 50 ml Milch zu einem weichen, aber schnittfesten Teig verrühren. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, den Spätzleteig auf ein Brett geben, über den Topf halten und mit einem grossen Messer in das kochende Wasser schaben. Den Topf zwischendurch schütteln, damit sich nichts am Boden festsetzt. Schwimmen alle Teigfische oben, mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und in Fett schwenken. Die übrige Milch erwärmen, den entrindeten Käse in Würfeln darin schmelzen lassen, mit Pfeffer und Muskat abschmeck
(Ca. 550 kcal bzw. 2310 kJ) Tip: Wenn Sie dies Rezept für die ganze Familie zubereiten möchten, machen Sie den Teig mit dem Möhrensaft dünner, so dass er durch den Spätzlehobel geht, das spart Zeit! Zu diesem Essen passt sehr gut ein knackiger, grüner Salat.

12.4 Nudeln mit Putenrahm oder Kohlrabicreme

Für jeweils 1 Kleinkind:
50 g Vollkornspaghetti
Salz
1 TL Butter oder Keimöl

1. Sauce:
50 g Putenschnitzel
20 g Butter
100 g Möhren
20 g geriebene Mandeln
2 EL süße Sahne
1 TL Zitronensaft

2. Sauce:
200 g Kohlrabi
1/8 l Brühe
2 EL saure Sahne
1 hartes Eiweiß

Cremige Saucen eignen sich gut, magere Kinder mit viel Nährstoffen zu versorgen oder aber kräftige Kinder mit wenig Kalorien satt zu machen. Die Nudelportion sollte allerdings gleich bleiben!
Sauce 1: Das Putenfleisch schentzeln, im Fett andünsten. Die Möhren waschen, schälen und reiben. Mit den Mandeln zum Fleisch geben, mit Sahne und etwas Wasser angießen, salzen und den Deckel auflegen. Bei kleiner Hitze in etwa 20 Minuten gar dünsten. Mit Zitronensaft abschmecken.
(Ca. 660 kcal bzw. 2760 kJ) Sauce 2: Zarte Kohlrabiblätter abnehmen, Stiele entfernen und die Blätter feinhacken. Die Knolle waschen und schälen, in Würfel schneiden und in der Brühe bei kleiner Hitze in etwa 25 Minuten gar dünsten. In den letzten 10 Minuten die Blätter mitgaren. Das Gemüse mit dem Pürierstab pürieren, dabei die saure Sahne unterziehen. Über die Nudeln gießen. Mit gehacktem Eiweiß bestreuen.
(Ca. 358 kcal bzw. 1500 kJ) Die Spaghetti in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen und im Fett schwenken.
Tip: Gehaltvoller werden die Saucen mit Nüssen und Sahne.

13 Salate

13.1 Kohlrabi-Möhren-Salat

Für 2 Kleinkinder ab 1 Jahr:
250 g junge zarte Kohlrabi
150 g Möhren
1 Apfel
3 EL Apfelsaft
1 1/2 EL Zitronensaft
1 TL kaltgepresstes Öl
25 g gehackte Haselnüsse

Rohes Gemüse zu knabbern macht kleinen Kindern Spaß - dabei bleibt aber meist die Hälfte übrig. Einen fein zerkleinerten Salat können sie besser essen. Mit dem richtige Gerät macht die Zubereitung keine große Mühe. Am besten eignet sich ein Blitzhacker: Darin können Sie auch hartes Gemüse, Kräuter und Nüsse kleinkriegen.
Kohlrabi und Möhren waschen, schälen und putzen. Schöne, zarte Kohlrabiblättchen beiseite legen. Das Gemüse sehr fein reiben. Apfel waschen und schälen. Kerngehäuse, Stiel und Blütenansatz entfernen. Den Apfel ebenfalls feinreiben, mit 1/2 El Zitronensaft beträufeln und unter die Möhren heben. Apfelsaft, Zitronensaft und Öl verquirlen. Die Nüsse mit Kohlrabi und der Hälfte der Sauce mischen. Auf 2 Teller verteilen. Möhren mit der restlichen Sauce mischen, neben die Kohlrabi setzen. Kohlrabiblättchen abbrausen, gut abtropfen lassen, feinhacken und über den Salat streuen.
(Pro Kind ca. 200 kcal) Tip: Zur Abwechslung können Sie zerkleinertes Gemüse auch einmal unter grünen Salat ziehen (besonders gut geeignet sind Zucchini, Fenchel, Blumenkohl, Brokkoli, Rote Bete und Kürbis mit Birne, Pfirsich oder Beeren) oder kleine Mengen rohes Easpelgemüse in Saucen und Suppen nach dem Kochen einrühren. sofort servieren, damit der Nährwert erhalten bleibt.

13.2 Obstsalat (Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkindern)

2 Babyananas
1 Apfel
1 Birne
2 EL Zitronensaft
2 Bananen
1 Kiwi, evtl. das Doppelte
6 EL Orangensaft; bis 1/3 mehr
2 EL Kokosflocken
2 EL Sonnenblumenkerne

Erfasst von
Renate Schnapka am 10.10.97

Ananas putzen, sorgfältig schälen und in etwa 1/2cm dicke Scheiben schneiden. Den Strunk entfernen. Scheiben vierteln und in eine Schüssel geben. Apfel und Birne waschen,

entkernen, würfeln, unter die Ananas mischen. Fruchtstücke mit Zitronensaft beträufeln. Bananen und Kiwi schälen, in feine Scheiben schneiden und vorsichtig unter das übrige Obst mischen. Orangensaft über den Salat geben. Mit Kokosflocken und Sonnenblumenkernen bestreuen.
Hinweis: Die Rezepte wurden dem Buch "Das Essen Kinder gern", erschienen im Falken Verlag, 1995, entnommen.

Mengenangabe: 4 Portionen

14 Sonstiges

14.1 Brotaufstriche mit Milchprodukten

Kräuterquark
1 klein. Bund gemischte Kräuter
(Schnittlauch, Petersilie, Kerbel)
100 g Quark (20 % Fett)
50 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
einige Tropfen Zitronensaft

Möhrenaufstrich:
100 g Möhren
2 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Crème fraîche
1 TL Honig

Kakaocreme:
2 EL gemahlene Haselnüsse
1 TL Kakaopulver
1 -2 El. Ahornsirup
100 g Mascarpone

Butterbrote für Kinder mit Schmelz- oder Frischkäse, Teewurst und Schokocreme sind in der Regel zu fett, zu salzig oder zu süss. Mixen Sie den Belag selber: Dann stimmen Nährwert und Würze. Die Zubereitung ist einfach und schnell. Und Butter oder Margarine können Sie unter den Aufstrichen weglassen.
Die Zutaten sind für jeweils etwa 150 g Aufstrich. Für den Kräuterquark: Kräuter waschen, trockentupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und feinhacken. Quark mit Joghurt glattrühren, Kräuter untermischen und mit Zitronensaft abschmecken.
Für den Möhrenaufstrich: Möhren putzen und im Dämpfer bissfest garen, Möhren, Sonnenblumenkerne und Crème fraîche in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Den Aufstrich, wenn nötig, mit dem Honig abschmecken.
Für die Kakaocreme: Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften, abkühlen lassen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einer Creme verrühren.

14.2 Milchnahrung

120 ml frische pasteurisierte Vollmilch
120 ml Wasser
2 EL Schmelzflocken
oder andere speziell für Babynahrung
geeignete Haferflocken
1/2 TL Zucker
1/2 TL Keimöl
ab und zu 3 Tl Orangen- oder Karottensaft

Unverdünnte Vollmilch sollte ein Baby nicht vor dem neunten Monat erhalten. Es ist ratsam, die Milch im Verhältnis 1:1 mit Wasser zu mischen. Mit der Vollmilchnahrung

nach unserem Rezept kann ein Baby etwa ab dem 5. Monat gefüttert werden.
Milch und Wasser in einen kleinen Topf geben, erwärmen. Langsam unter ständigem Rühren Flocken, Zucker und Keimöl dazugeben, dann vom Herd nehmen. Die Milch in die Flasche füllen.
(Pro Fläschchen ca. 230 kcal bzw. 980 kJ). Diese Milchnahrung ist ab dem fünften Monat ein wertvolles Nahrungsmittel. Bis zu etwa einem halben Jahr aber ist Muttermilch das Beste fürs Baby. Wenn Sie Ihr Kind nicht stillen, sollte es eine adaptierte oder teiladaptierte Fertignahrung bekommen. In diese Nahrung bitte nichts zusätzlich mischen, also keinen Zucker, keine Flocken. Das Baby kann darauf mit Blähungen oder Verstopfung reagieren.
Als grundsätzliche Regel gilt: Für Neugeborene ist selbstgekochte Flaschennahrung nicht zu empfehlen, weil es sehr schwer ist, die Nährstoffe in der fürs Baby richtigen Zusammensetzung zu mischen.
Falls jemand Kommentare wegen der Milch abgeben will: Ich schreibe die Rezepte selber so ab, wie sie im Heft stehen - ohne eigenen Kommentar. Ich selber stille noch immer und füttere lieber festere Nahrung zu.

15 Vorspeisen, Suppen

15.1 Buchstabensuppe (Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkind.)

100 g Buchstabennudeln
1 Spur Jodsalz
400 g Hähnchenbrustfilets
2 EL Öl
1 klein. Zucchino
1/2 Gelbe Paprikaschote
1/2 Rote Paprikaschote
1 l Geflügelfond a.d.Glas ersatzweise Gemüsebrühe
1 Spur Muskatnuss
1 Spur Weißer Pfeffer a.d.M.

Erfasst von
Renate Schnapka am 10.10.97

Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen und abschrecken. Inzwischen das Fleisch in kleine Stücke schneiden, in der Hälfte des Öls kurz anbraten und beiseite stellen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden, im restlichen Öl anschwitzen. Fond oder Brühe angießen und alles aufkochen. Nudeln und Fleisch hineingeben, erwärmen und abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

15.2 Gemüsecremesuppe mit Würstchen

200 g Lauch
300 g Sellerieknolle
300 g Möhren
400 g Kartoffeln
200 ml Gemüsebrühe
550 ml Milch
12 Cocktailwürstchen a 5 g
2 EL Gemischte TK-Kräuter
100 ml Sahne
Salz
Pfeffer
Muskat

Für Babys und Kleinkinder: Sahnige Suppe Wintergemüse wird von Kindern oft abgelehnt, da es nicht so zart ist und einen ausgeprägten Eigengeschmack hat. Diese Suppe schmeckt allen Kindern, ist sehr bekömmlich und reich an wichtigen Aufbaustoffen. Deshalb ist sie auch ideal für kranke Kinder und kleine Suppenkasper.
Die Zutaten sind für 1 Erwachsenen und 2 Kleinkinder. Das Gemüse waschen, schälen, putzen und in Würfel, Lauch in Streifen schneiden. Mit der Brühe ca. 25 Minuten gut weichkochen. Milch dazugeben und das Gemüse pürieren. Die Suppe wieder erhitzen, dabei die Miniwürstchen einlegen. Die Sahne halb steifschlagen und mit den Kräutern unter die Suppe ziehen. Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Tip: Probieren Sie auch einmal einen Gemüsecremesuppe aus halb Kartoffeln, halb rote Bete. Oder eine grüne Suppe aus Spinat, Lauch und Chinakohl. Dabei muss der Lauch zuerst gedünstet werden, Chinakohl kommt etwas später dazu und der Spinat ganz zum Schluß.
Variante: Sie können aus dem Gemüse auch eine milde Sauce zubereiten, wenn Sie statt Milch und Sahne 150 g Creme fraîche und 2 El Reibekäse zufügen.
Erwachsene ca. 724 kcal, pro Kind ca. 362 kcal.

15.3 Hühnersuppe

1 Suppenhuhn (ca. 1 kg)
1 l Wasser
1 Bd. Suppengrün
1 Gemüsezwiebel
2 mittl. Kartoffeln
150 g Brokkoli
125 g Möhren
50 g Suppennudeln

Für Babys und Kleinkinder: Erste Normalkost Ende des ersten Lebensjahres sollten Sie Ihr Kind langsam an normale Nahrung gewöhnen. Schneiden Sie die Zutaten in kleine Stückchen und garen Sie sie durch: Dann fällt die Umstellung leichter.
Zutaten reichen für 6 Kleinkindportionen ab dem 10. Monat. Das Huhn waschen und putzen. Zwiebel abziehen und halbieren. Die Zwiebel mit der Schnittfläche auf den Boden eines Schnellkochtopfes legen und anrösten. Suppengrün zugeben, kurz mitrösten, dann das Huhn und das Wasser zugeben. Den Topf verschließen und das Huhn auf der Schon- oder Biostufe 30 Minute garen. Den Topf abkühlen lassen, öffnen und das Huhn aus der Flüssigkeit heben. (Im Normalkochtopf verlängert sich die Kochzeit auf 1 1/2 Stunden). Huhn abkühlen lassen, Fleisch von den Knochen lösen und in Würfel schneiden. Brühe durchsieben. Kartoffeln in etwa 20 Minuten gar kochen. Möhren und Brokkoli waschen und putzen. Möhren in feine Stifte, Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Stiele schälen und würfeln. Nudeln, Möhrenstifte, Brokkoli und Hühnerfleisch 5 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben und mitgaren. Die Suppe kalt werden lassen und portionsweise einfrieren.
Pro Portion ca. 295 kcal.

15.4 Karottensuppe mit Kräuter-Eierstich

Für 2 Kleinkindportionen
1/2 Bd. Schnittlauch
2 Eier
2 -3 El. Milch
Salz, Muskatnuss
200 g Möhren
150 g Kartoffeln
2 EL Butter oder ungehärtete Margarine

200 ml Gemüsebrühe
etwas Fett für die Form

Cremige Suppen rutschen auch bei Suppenkaspern gut. Die Kombination von Kartoffeln und Ei ergibt ein besonders hochwertiges Eiweiss. Die Karotten liefern Beta-Karotin und das nötige Aroma. Für kranke oder untergewichtige Kinder ist diese Suppe eine ideale Aufbaukost.
Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Eine kleine Form oder Tasse einfetten. Ein Wasserbad vorbereiten.
Eier mit Milch gut verquirlen, Schnittlauchröllchen zugeben und mit Salz und Muskat würzen. Die Eiermasse in die gefettete Form geben und im heissen Wasserbad etwa 15 Minuten stocken lassen.
Möhren waschen, schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Die Hälfte der Butter erhitzen und die Möhren- und Kartoffelstücke darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei schwacher Hitze garköcheln. Wenn das Gemüse gar ist, Kartoffeln und Möhren mit einem Pürierstab fein pürieren. Restliche Butter zugeben, bis eine dickliche Suppe entstanden ist. Den Eierstich vom Rand der Form lösen und stürzen. Nach Belieben in Würfel oder Streifen schneiden und in die Suppe geben.
(Pro Portion etwa 298 kcal)

15.5 Möhren-Apfel-Süppchen

160 g Möhren
100 g Kartoffeln
1 EL Butter
100 ml Gemüsebrühe
1 klein. Boskop
180 ml Milch
1 EL Sahne

Für Babys und Kleinkinder: Milde Suppe In diesem Jahr sind Äpfel preiswert wie lange nicht. Bauen Sie sie deshalb öfter mal in den Speiseplan ein: Äpfel schmecken auch in pikanten Gerichten und werten sie durch ihren hohen Vitamingehalt und Ballaststoffanteil auf. Außerdem lassen sie sich roh gerieben unter Saucen und Suppen mischen. Im Vitamingehalt sind die Äpfel sehr unterschiedlich: Delicious, James Grief, Cox Orange und Granny Smith enthalten am wenigsten, Berlepsch, Ontario, Goldparmäne, Jonagold und Boskop mehr als doppelt soviel Vitamin C.
Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und feinwürfeln. Die Butter erhitzen, Möhren und Kartoffeln darin anschwitzen, dann die Brühe zufügen und alles in 15 Minuten garen. Den Apfel waschen, schälen und feinreiben. Zu dem Gemüse geben und alles zusammen feinpürieren, dabei die Milch zufügen. Die Suppe nochmals erhitzen, zum Schluß die Sahne unterziehen.

Tip: Nicht nur in Suppen läßt sich ein geriebener Apfel gut einbauen. Tomatensauce schmeckt fruchtiger "mit", Wirsingeintopf macht er milder, Suppen aus Hülsenfrüchten werden leichter, Kartoffelpuffer mit Apfelanteil schmecken lieblicher. Doch auch für Süßspeisen ist roher Apfel ideal: Mischen Sie ihn ins Kompott, schichten Sie ihn mit Sahnequark und Rosinen ein, backen Sie ihn als Apfelküchlein in Teighülle aus.
Pro Portion ca. 240 kcal.

15.6 Salatcremesuppe mit Haferflocken

Zutaten

- 200 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1/2 Kopfsalat
- 1 milder Apfel
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1/8 l Milch
- 1 Eigelb
- 1 EL kernige Haferflocken
- 1 EL Würz-Hefeflocken
- 1 Spalte Avocado

Suppen sind ideal für kaufaule Kleinkinder: Sie rutschen wie von selbst und man kann eine Menge darin verstecken. Hier ergänzen sich Ei mit Kartoffeln und Milch mit Hafer zu besonders hochwertigem Eiweiß. Frieren Sie die zweite Portion ein: dann haben Sie einen Vorrat für den Notfall.
Kartoffeln waschen und in der Schale in wenig Salzwasser garkochen. Inzwischen den Kopfsalat putzen - dabei die Rippen entfernen. Blätter waschen, abtropfen lassen und fein nudelig schneiden. Apfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und Apfel kleinschneiden. Fett im Topf andünsten und die Salatblätter zufügen. Milch zugießen und alles bei kleiner Hitze 10 Minuten dünsten. Dann die übrigen Zutaten zufügen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Kartoffeln pellen, durch die Presse oder ein grobes Sieb drücken und unter die Suppe ziehen. Haferflocken anrösten, Suppe damit bestreuen. Die Hälfte sofort abfüllen, abkühlen lassen und einfrieren - oder selber essen!
(Pro Portion ca. 325 kcal bzw. 1363 kJ). Tip: Kartoffeln und Milch als Grundlage lassen sich nach Vorliebe des Kindes abwandeln: mit gedünsteten Möhren, Kohlrabi, Fenchel, Weizensprossen oder Blumenkohl. Dann Haferflocken weglassen, sonst wird die Suppe zu dick.

Mengenangabe: 2 Portionen

15.7 Steckrübensuppe

600 g Steckrüben
2 EL Orangensaft
1 Zwiebel
20 g Butter oder Margarine
1 EL Honig
400 ml Hühnerbrühe

Geriebene Muskatnuß
2 EL Tomatenmark
100 ml Süße Sahne
30 g Putenschinken in Scheiben
1 EL Gehackte Petersilie

Für Babys und Kleinkinder: Leichte Mittagsmahlzeit Zu Unrecht sind Steckrüben aus der Mode gekommen: Sie sind reich an Beta-Karotin, Kalzium und den Vitaminen B1, B2 und C. Durch einen relativ hohen Traubenzuckergehalt schmecken sie etwas süßlich und sind besonders leicht verdaulich - ideal für kleine Esser.
Die Rüben waschen und schälen. Mit der Küchenmaschine raspeln oder mit dem Messer in Würfel schneiden, mit Orangensaft beträufeln. Zwiebel abziehen und feinwürfeln. Beides im heißen Fett von allen Seiten andünsten, dabei den Honig zugeben. So lange dünsten, bis das Gemüse anzusetzen beginnt. Tomatenmark einrühren, mit Hühnerbrühe ablöschen, mit Muskatnuß würzen und in etwa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Mit dem Pürierstab pürieren und mit Sahne abschmecken. Schinken in feine Würfel schneiden und mit der Petersilie auf die Suppe streuen.
Tip: Diese Suppe läßt sich prima portionsweise einfrieren. Sie haben dann eine Abendmahlzeit für Ihr Kind oder eine Alternative, wenn es mittags etwas fürs Kleinkind Ungeeignetes gibt. Wenn die Großen mitessen: 1 Erwachsenen-Portion = 2 Kinderportionen. Statt Schinken können Sie auch gebratene Hühnerbruststreifen nehmen.
Pro Kinderportion ca. 81 kcal, pro Erwachsenenportion ca. 162 kcal.

Index